দি ন - লি পি

বা

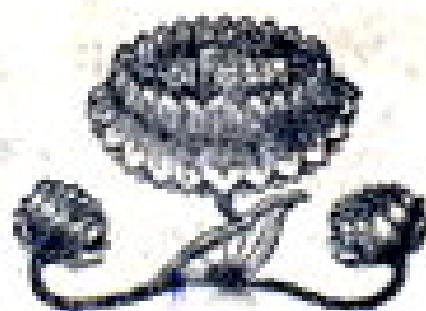
দৈনিক আত্ম-শোধন ।

(তিনমাস ব্যবহারের উপযোগী)

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব

সপ্তম সংস্করণ, পৌষ, ১৩৮৩

— নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ —

— ভিক্ষাস্যাৎ নৈব নৈব চ —

অযাচক আশ্রম

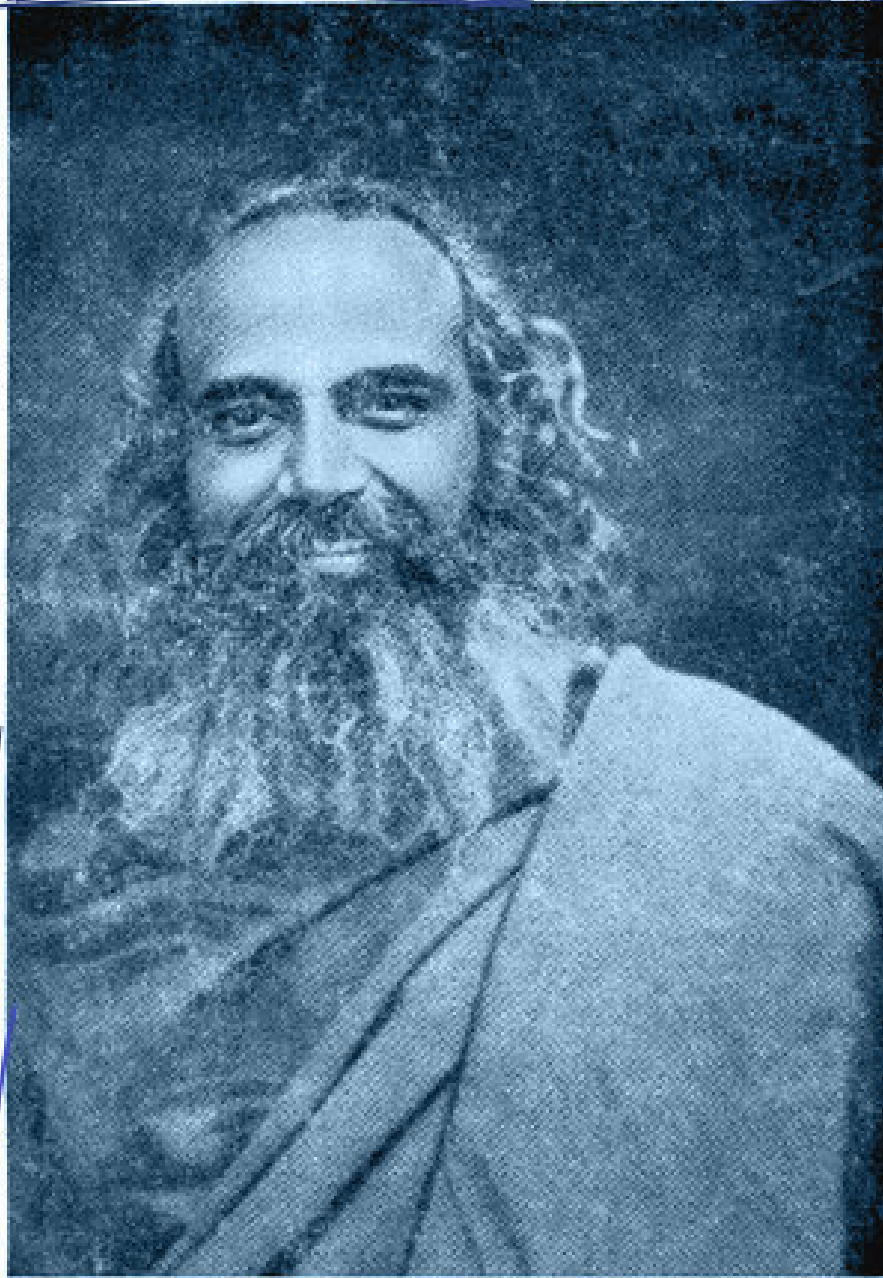
স্বর্গত

—দীনেশচন্দ্র দেবগুপ্ত—

আমার প্রবর্ত্তিত দিনলিপি দ্বারা
আত্মগঠনে যত্ন
এই সুমহান্ শিষ্যের মত
আর কেহ করে নাই।

কানন-কুন্তলা চট্টল-জননীর
দুঃসাহসী ও নির্ভীক সন্তানগণের নিকটে
এই দিনলিপি দিনেশই অকুণ্ঠ আগ্রহে
বিতরিত, প্রচারিত ও আচরিত করিয়াছিল।

আজ তাহারই স্মৃতিতে ইহা
উৎসর্গ করিলাম।

অগ্রহায়ণ—১৩৫৪ } স্বরূপানন্দ

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর
শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব

ব্রহ্মচারীর প্রশ্ন-সূচী

১। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে গাত্রোত্থান করিয়াছ কিনা।

২। উৎকৃষ্টভাবে দন্ত-ধাবন করিয়াছ কিনা।

৩। উপাসনা কতবার করিয়াছ।

৪। উপাসনা-কালে মন স্থির রাখিবার জন্য দৃঢ় সঙ্কল্প ছিল কিনা এবং তজ্জন্য প্রাণপণ চেষ্টা পাইয়াছ কিনা।

৫। ব্যায়াম নিয়মিত-ভাবে করিয়াছ কিনা।

৬। ব্যায়াম-কালে প্রচণ্ড দৈহিক শক্তি লাভের সুদৃঢ় সঙ্কল্প ছিল কিনা।

৭। প্রাতঃকালে পিতা, মাতা প্রভৃতি গুরুজনদিগকে প্রণাম করিয়াছ কিনা।

৮। স্বকীয় জননীর মূর্ত্তি ধ্যান করিয়া জননীর মধ্যে যে ভগবান্ বিরাজমান, একথা উপলব্ধি করিতে চেষ্টা করিয়াছ কিনা।

৯। পড়াশুনা মনোযোগের সহিত করিতে চেষ্টা পাইয়াছ কিনা।

১০। গীতা অথবা অখণ্ড-সংহিতা পাঠ করিয়াছ কিনা।

১১। ইচ্ছাপূর্ব্বক বীর্য্যক্ষয় করিয়াছ কিনা।

১২। অনিচ্ছাকৃত বীর্য্যক্ষয় হইয়াছে কিনা। *

১৩। কাম-চিন্তা করিয়াছ কিনা।

১৪। ইচ্ছাপূর্ব্বক কু-কথা শুনিয়াছ কিনা।

১৫। ইচ্ছাপূর্ব্বক কু-দৃশ্য দেখিয়াছ কিনা।

* যাহারা এই প্রশ্নের অর্থ বুঝ না, তাহারা প্রশ্ন তিনটাকে বাদ দিয়া যাইতে পার।

১৬। নিজে কু-কথা কহিয়াছ কিনা।

১৭। অসৎ-সঙ্গ করিয়াছ কিনা।

১৮। ধূমপান করিয়াছ কিনা।

১৯। পরের দোষ আলোচনা করিয়াছ কিনা।

২০। বাচালতা বা অশ্লীল রঙ্গরস করিয়াছ কিনা।

২১। কুপাঠ্য পুস্তক বর্জ্জন করিয়াছ কিনা।

২২। মিথ্যা কথা কহিয়াছ কিনা।

২৩। রাত্রি-জাগরণ করিয়াছ কিনা।

২৪। দিবানিদ্রা গিয়াছ কিনা।

২৫। চলিতে এবং বসিতে সর্ব্বদা মেরুদণ্ড সরল রাখিয়াছ কিনা।

২৬। কৌপীন বা লেঙ্গট পরিধান করিয়াছ কিনা।

২৭। উৎকৃষ্টভাবে চর্ব্বণ করিয়া আহার করিয়াছ কিনা।

২৮। মল-মূত্রের বেগ ধারণ করিয়াছ কিনা।

২৯। কোনও আচরণে সৎসাহস-হীনতার পরিচয় দিয়াছ কিনা।

৩০। সর্ব্বদা শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে যথাসাধ্য লক্ষ্য রাখিয়াছ কিনা। *

৩১ ব্রহ্মচর্য্যের ভাব-প্রচারের জন্য প্রযত্ন পাইয়াছ কিনা।

৩২ সমগ্র দিবসে যত বালিকা, কিশোরী, যুবতী প্রৌঢ়া বা বৃদ্ধা স্ত্রীলোক দর্শন করিয়াছ, তাহাদের প্রত্যেককে বারংবার মনে মনে "মা" বলিয়া ডাকিয়াছ কিনা।

৩৩। কাহারও মনে বৃথা ক্লেশ দিয়াছ কিনা।

৩৪। জগন্মঙ্গলের সঙ্কল্প রক্ষা করিয়াছ কিনা।

৩৫। সর্ব্বপ্রকার ভয় দূর হউক, এইরূপ সঙ্কল্প করিয়াছ কিনা।

---

* শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া সম্বন্ধে সদ্গুরুর উপদেশ না পাইয়া থাকিলে এই প্রশ্নটী বাদ দিয়া যাইবে।

দিনলিপি লিখিবার নিয়ম

প্রত্যেকটী করণীয় অথবা বর্জ্জনীয় বিষয় এক একটী সংখ্যা দিয়া সূচীপত্রে মুদ্রিত হইয়াছে। দিনলিপি লিখিবার পাতায় প্রত্যেকটী বিষয় নূতন করিয়া মুদ্রিত হয় নাই, মাত্র সংখ্যাটী মুদ্রিত হইয়াছে। এই সংখ্যা দেখিয়া সূচীপত্রের সহিত মিলাইয়া বুঝিতে হইবে যে, কোন্ বিষয়ে স্বকীয় দৈনন্দিন আচরণ লিপিবদ্ধ করিতে যাইতেছ। দৃষ্টান্ত যেমন, সূচীপত্রে ৩ সংখ্যক প্রশ্নে আছে "উপাসনা কতবার করিয়াছ"। দিনলিপি লিখিবার পাতায় এই প্রশ্নটি নাই। কিন্তু ৩ সংখ্যাটী লিখিত আছে। তুমি যদি উপাসনা চারিবার করিয়া থাক, তাহা হইলে ৩ সংখ্যাটীর সমক্ষে একটী ৪ লিখিয়া দিলেই চলিবে। যদি তুমি একবারও উপাসনা না করিয়া থাক, তাহা হইলে সেই স্থলে একটী "না" লিখিয়া দিলেই চলিবে। ৫ সংখ্যক সূচীপত্রে লিখিত আছে, "ব্যায়াম নিয়মিতভাবে করিয়াছ কিনা"। এই প্রশ্নটী পরবর্ত্তী পৃষ্ঠাসমূহে লেখা নাই, কিন্তু ৫ সংখ্যাটী মুদ্রিত করিয়া দেওয়া হইয়াছে। ব্যায়াম যদি করিয়া থাক, তাহা হইলে সংখ্যাটীর সম্মুখে "হাঁ" কথাটি লিখিয়া দিলেই চলিবে। দৈনিক যাহা যাহা করিয়াছ বা না করিয়াছ, ক্রমিক সংখ্যার বিপরীত ঘরে বার-অনুযায়ী তদনুসারে "হাঁ" বা "না" লিখিবে।

স্ত্রীলোকের দিনলিপি

পুরুষদিগের ন্যায় স্ত্রীলোকদিগেরও দিনলিপি লেখা কর্তব্য। কারণ, নারীও মানুষ এবং নারীর জীবনেও সুমহৎ দায়িত্ব এবং সুবৃহৎ কর্তব্যসমূহ আছে। এতকাল নারী-জীবনকে অতি তুচ্ছ বলিয়া মনে করা হইয়াছে বলিয়াই চিরকাল তাহা করা চলিবে না। নারীকেও মনুষ্যত্বের মহিমায় উজ্জ্বল হইতে হইবে, নারীকেও গৌরবের গৌরীশৃঙ্গ রূপে আত্মপ্রকাশ করিতে হইবে। এই জন্য পুস্তক-মধ্যে স্ত্রীলোকদিগেরও দিনলিপি লেখার ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া হইল। পুরুষেরা দিনলিপি লিখিতে স্ত্রীলোকদের সম্পর্কে মুদ্রিত প্রশ্নসূচীখানা ছিঁড়িয়া ফেলিবে। স্ত্রীলোকেরা দিনলিপি লিখিতে পুরুষের জন্য লিখিত প্রশ্নসূচীখানা ছিঁড়িয়া ফেলিবে। তাহা হইলেই কোনও অসুবিধা উৎপাদিত হইবে না।

যে সকল পুরুষ দিনলিপি রাখেন, তাঁহাদের উচিত নিজ নিজ আত্মীয়াদের মধ্যেও দিনলিপি রাখার অভ্যাস প্রবর্তনের চেষ্টা করা। পুরুষজাতির সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীজাতিও যখন উন্নতি লাভে প্রয়াসিনী হইবেন, তখনই দেশ ও সমাজের প্রকৃত মঙ্গলের সূচনা হইবে। যুগ যুগ ধরিয়া পুরুষেরা একাকীই বড় হইতে চাহিয়াছে। কেহ কেহ যে বড় হন নাই, তাহা নহে। কিন্তু আগামী যুগে নারী ও পুরুষ সমভাবে সমযোগে সমশক্তি-সহকারে বড় হইবে। তোমরা সেই সকল মহাজীবনের অগ্রদূত।

দিনলিপি লিখিবার আবশ্যকতা

বিন্দু বিন্দু বারি লইয়া যেমন মহাসিন্ধু, একটী একটী দিন লইয়া তেমন আমাদের জীবন। তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করিয়া একটি দিন অপব্যয়িত হইলে ক্রমে ক্রমে অনবধানতা-প্রযুক্ত জীবনের সবগুলি দিনই বৃথায় চলিয়া যায়,—দুর্লভ মনুষ্য জীবন কোনও সার্থকতাই আহরণ করিতে পারে না। আবার একটি একটি করিয়া দিনগুলিকে সদ্‌ব্যবহারে আনিতে চেষ্টা করিলে সমস্ত জীবনটাই সদ্‌ব্যবহারে আসে, মানুষ ধন্য হয়। সদ্‌ব্যয় ও অসদ্‌ব্যয় উভয়েরই একটা মাদকতা আছে। কিছুকাল ধরিয়া সময়ের অসদ্‌ব্যবহার করিতে থাকিলে ক্রমশঃ অসদ্‌ব্যয়ের একটা অভ্যাস আসিয়া যায়। আবার কিছুদিন ধরিয়া সময়ের সদ্‌ব্যয় করিতে থাকিলে ক্রমশঃ তাহারও একটা অভ্যাস জন্মিয়া যায়। ভালই হউক আর মন্দই হউক, অভ্যাস একবার গঠিত হইলে, তাহাকে দূর করা কঠিন। সদভ্যাসকে দৃঢ় এবং কদভ্যাসকে শিথিল করিবার জন্য প্রয়াস জীবন-গঠনের পক্ষে অত্যন্ত আবশ্যকীয়। প্রত্যহ কৃতকর্ম্মের হিসাব রাখিলে সদভ্যাসের দৃঢ়তা-সম্পাদন এবং কদভ্যাসের দুর্ব্বলতা-সাধন সহজ হয়।

প্রত্যেক বিজ্ঞ ব্যক্তি নিজের টাকা-পয়সার জমা-খরচ রক্ষা করেন। আয়-ব্যয়ের হিসাব না রাখিলে নিজের ক্ষতি এবং লাভের পরিমাণ কখনও নির্ণয় করা সম্ভব হয় না। নিজের

ক্ষতির পরিমাণ সঠিক ভাবে না জানিতে পারিলে ক্ষতি-পূরণের চেষ্টাও অসম্ভব। নিজের লাভেরও সঠিক পরিমাণ না জানিতে পারিলে মূলধনের যথোপযুক্ত ব্যবহার অসম্ভব। টাকা-পয়সা সম্বন্ধে যাহা সত্য, জীবনের উন্নতি-অবনতির সম্বন্ধেও তাহা সত্য। প্রতিদিনকার কার্য্যে কতটুকু উন্নতি লাভ করিলাম এবং কতটুকু অধঃপতিত হইলাম, তাহার হিসাব প্রত্যহ পুঙ্খানুপুঙ্খ-রূপে রক্ষা করিলে তাহা দ্বারা নিজের উন্নতির গতিকে দ্রুততর এবং অবনতির স্রোতকে প্রতিরুদ্ধ করিবার সহায়তা হয়। এই জন্যই দিনলিপি (ডাইরি) লেখা কর্ত্তব্য।

দিনলিপি না লিখিলে ক্ষতি কি ?

শুধু স্মরণ-শক্তির উপর নির্ভর করিয়া কোনও কারবার চলিতে পারে না। কারণ, সময়বিশেষে অবস্থাবিশেষে অত্যন্ত-তীক্ষ্ণ-স্মৃতি-শক্তি-সম্পন্ন ব্যক্তিরও নিতান্ত প্রয়োজনীয় বিষয়-সমূহের বিস্মরণ ঘটে। এ জন্যই স্মৃতিশক্তিকে সাহায্য করিবার জন্য হিসাব-রক্ষার নিয়ম প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। সমগ্র দিবা-রাত্রিতে তোমার অসংখ্য করণীয় কার্য্য রহিয়াছে। সবগুলির কথা সব সময়ে তোমার মনে থাকিতে পারে না। কিন্তু প্রত্যেক কাজ ও অকাজের হিসাব যদি প্রত্যহ রক্ষা কর, তাহা হইলে কোনও কর্ত্তব্যের বিষয়েই তুমি বিস্মৃত হইতে পারিবে না। দৈনিক কর্ম্মের হিসাব রক্ষা না করিলে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়

বিষয়েও তোমার কত সময় উৎকট বিস্মৃতি জন্মিবে, ফলে কর্ত্তব্যহানি ঘটিবে। এই হানি নিবারণের জন্যই দিনলিপি রাখা একান্ত কর্ত্তব্য। হানি-নিবারণ এবং সমৃদ্ধি-বর্দ্ধন, এই দুইটী উদ্দেশ্যে মানুষ টাকা কড়ির হিসাব রাখে। তোমাকেও চরিত্রের স্খলন নিবারণের জন্য দুর্ব্বলতার বিরুদ্ধে সশস্ত্র সতর্কতা অব-লম্বনের জন্য স্বকীয় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কৃতিত্বকে শক্তিশালী ও ক্রমবর্দ্ধ-মান করিয়া চরিত্রকে সবল, সুদৃঢ়, অনমনীয় করিবার জন্যই দিনলিপি রাখিতে হইবে। দিনলিপি নিয়মিত রাখিতে পারিলে তোমার অতুল লাভ, না রাখিলে তোমার অশেষ ক্ষতি।

দিনলিপি ও সত্য-নিষ্ঠা

দিনলিপি লিখিতে কখনও সত্যের অপলাপ করিবে না। বাহিরের লোককে দেখাইবার জন্য ইহা নহে, নিজেরই আত্ম-শোধনের জন্য ইহা লিখিতেছ। মিথ্যার ব্যবহার করিয়া নিজের নিকট নিজেকে প্রবঞ্চিত করিয়া লাভ কি হইবে ? নিজেকে নিজে প্রবঞ্চনা করা এক মারাত্মক ব্যসন। অহঙ্কৃত-স্বভাব, দাম্ভিক-চরিত্র, বাক্-সর্ব্বস্ব লোকদের সঙ্গ করিলে এই ব্যসনে প্রবৃত্তি জন্মিয়া থাকে। নম্রস্বভাব, চরিত্রচর্চ্চা, আত্মশোধন-পরায়ণ লোকদের সঙ্গ দ্বারা আত্ম-প্রবঞ্চনার ঝোঁক কমিয়া যায়।

দিনলিপি লিখিবার সময়

সাধারণতঃ রাত্রিতে শয়নের পূর্ব্বে দিনলিপি লেখা উচিত। শয়নের ঠিক পূর্ব্বে দিবসের সকল দুষ্কৃতি স্মরণ এক হিসাবে অনুচিত। কারণ, নিতান্ত দুর্ব্বলচেতা কাহারও কাহারও পক্ষে দিবসের যাবতীয় কুৎসিত কার্য্য-সমূহের পুনঃস্মৃতি নিদ্রাকালেও উৎপাত করিতে পারে। এমন ব্যক্তিদের পক্ষে পরদিন প্রাতঃকালেই দিনলিপি লেখা সঙ্গত। কিন্তু দিনলিপি রাত্রিতে লিখিবার কালে দিবস-কৃত যাবতীয় অন্যায়-সমূহ হইতে নিজের চরিত্র-গৌরবকে পূর্ণতঃ মুক্ত রাখিবার জন্য কেবলই সৎ-সঙ্কল্পকে দৃঢ়তর করিবার চেষ্টা থাকিলে এবং দিনলিপি লিখিবার অব্যবহিত পরে স্বকীয় দুষ্কৃতির জন্য কাতর প্রাণে ক্ষমাপ্রার্থী হইয়া ভগবদুপাসনা করতঃ নিদ্রাগত হইলে এই ভয় আর থাকে না।

দিনলিপি কাহাকে দেখান উচিত?

দিনলিপি কখনই কোনও বাজে লোককে দেখিতে দিও না। জগতে এমন বহু লোক আছে, যাহারা তোমার জীবনের কোনও গুপ্ত কথা জানিতে পারিলে তাহা লইয়া এমন অবস্থা সৃষ্টি করিবে যে, আত্মগঠন ত' দূরের কথা, লোক-সমক্ষে মুখ দেখাইবার তোমার পথ থাকিবে না। কিন্তু এমন বান্ধবও তোমার মিলিতে পারে, তোমার দোষগুলি জানিতে পারিলে যিনি প্রাণপণ যত্নে তোমাকে চরিত্র-সাধনায় সিদ্ধিলাভে সহায়তা করিবেন। এমন হিতকারী ব্যক্তিকেই প্রয়োজন-মত দিনলিপি পরীক্ষা করিতে দেওয়া উচিত, অন্যকে নহে।

দিনলিপি লিখনকালীন চিত্তভাব

দিনলিপি লিখিবার সময়ে শুধু "হাঁ" আর "না" লিখিয়া গেলেই চলিবে না। দোষগুলি উল্লেখ করিবার কালে এই দোষ পরিত্যাগের জন্য মনে মনে প্রতিজ্ঞা করিতে হইবে। গুণগুলি উল্লেখ করিবার সময়ে ইহাকে প্রবর্দ্ধিত করিবার জন্য অন্তরে দুর্দ্দমনীয় আকাঙ্ক্ষার উদ্দীপনা আনিতে হইবে। শুধু "হাঁ" আর "না" লিখিলেই দিনলিপি লেখার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে না। চরিত্র-গঠন, চারিত্রিক ত্রুটী-সংশোধন এবং চারিত্র্য-মাধুর্য্য-বর্দ্ধনই যে দিনলিপি লিখিবার উদ্দেশ্য, ইহা নিমেষের তরেও ভুলিলে চলিবে না। প্রত্যেকটী প্রশ্নের উত্তর লিখিবার কালে তীক্ষ্ণভাবে আত্ম-পরীক্ষা করিবে, এবং এই প্রসঙ্গে জগতের যতগুলি শক্তিশালী মানবাত্মার চারিত্র্য-মাধুর্য্য স্মৃতিপথে জাগরিত করা যায়, তাহা করিয়া আত্মগঠনের আন্তরিক উৎসাহকে পুষ্টতর করিবার প্রয়াস পাইবে।

দিনলিপিতে যাহাতে সকল বিষয়ই ভাল লেখা যায়, তজ্জন্য কি কর্ত্তব্য?

যখনই কোন বিষয়ে নিজের চরিত্রের গৌরব কমিয়া

যাইতেছে দেখিবে, তখনই তাহার পুনরুদ্ধারের জন্য মনে মনে প্রবল সঙ্কল্প করিতে থাকিবে। মনে কর, মিথ্যা কথা কহিয়াছ। দিনলিপি লিখিবার সময়ে মিথ্যা কহিয়াছ বলিয়া স্বীকার করিলেই চলিবে না,—মিথ্যা কথনের দরুণ তোমার কতটুকু অধঃপতন হইল, তাহা অনুভব করিতে চেষ্টা পাইবে এবং পুনরায় এইরূপ অধঃপতনের পথে পদার্পণ করিবে না বলিয়া দৃঢ়তার সহিত প্রতিজ্ঞা করিতে থাকিবে। যিনি প্রাণ গেলেও মিথ্যা কথা বলেন না, এমন কোনও ব্যক্তির কথা এই সময়ে স্মরণ করিবে এবং তাহার জীবনের কোন সত্য-প্রতিষ্ঠার দৃষ্টান্ত জানা থাকিলে উহা হইতে বল সংগ্রহ করিবে। সঙ্গে সঙ্গে সত্য-স্বরূপ শ্রীভগবানের চরণে আকুল প্রাণে পূর্ণ সত্য লাভের জন্য প্রার্থনা জানাইবে। এই ভাবে প্রত্যেকটী দোষ এবং ত্রুটী সম্বন্ধে ভাবুকতার সহিত প্রতিদিন অল্প অল্প করিয়া আন্তরিক প্রযত্ন লইলে সমগ্র চরিত্রখানা অপূর্ব্ব মাধুর্য্যে নিশ্চয়ই মণ্ডিত হইবে।

গাত্রোত্থান

সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে গাত্রোত্থান না করিলে আলস্য বর্দ্ধিত হয়, পরমায়ু হ্রাস প্রাপ্ত হয় এবং সারাদিন শ্রম করিয়াও কর্ত্তব্য কার্য্য সম্পূর্ণরূপে সম্পাদন করা সম্ভব হয় না।

শয়ন কালে তীব্র সঙ্কল্প করিয়া শুইলে সহজে যথাসময়ে গাত্রোত্থান করা যায়।

শয়নের পূর্ব্বে কোনও শক্তিশালী মহাত্মাকে প্রাতরুত্থানে সাহায্য করিবার জন্য মনে মনে আকুল আবেদন জানাইলে অধিকাংশস্থলে সফলতা হয়।

যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে সুনিদ্রার ও কোষ্ঠ পরিষ্কারের সাহায্য হয়, তাহা দ্বারা প্রত্যূষে গাত্রোত্থানেরও সাহায্য হইয়া থাকে।

দন্তধাবন

দাঁত পরিষ্কার না থাকিলে পেট খারাপ হয় এবং পেট খারাপ থাকিলে ইন্দ্রিয়-চাঞ্চল্য বাড়ে। অধিকাংশ পেট-রোগা লোকেরই মাথায় কোনও না কোনও অসুখ থাকে। এইজন্যই দন্তধাবন অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। নিম, বকুল, খদির, সেওড়া, এরণ্ড, বনজামির (মটকিলা), খেজুর প্রভৃতির ডাল অথবা উৎকৃষ্ট দন্ত-মঞ্জনের দ্বারা দন্ত-ধাবন কর্ত্তব্য। দন্ত-ধাবন কালে জিভছোলা দ্বারা জিহ্বাও পরিষ্কার করা একান্ত আবশ্যকীয় জানিও।

উপাসনা

উপাসনা যার যার গুরূপদেশানুযায়ী করা কর্ত্তব্য। নিত্য নূতন রকমে উপাসনা করিলে তাদৃশ ফললাভ হয় না। রোজই এক প্রণালীতে উপাসনা আবশ্যক। প্রত্যেকটী শ্বাস গ্রহণকালে নিজের ভিতরে পরমপ্রভুর আগমন এবং প্রত্যেকটী প্রশ্বাস পরিত্যাগকালে পরম প্রভুর পায়ে নিজের সম্যক্ আত্ম-সমর্পণ

চিন্তনই সকল উপাসনার শ্রেষ্ঠ। যাহারা সদ্‌গুরুর কৃপা-প্রাপ্ত নয়, তাহারা রুচিমত ভগবানের একটা নাম জপিবে।

উপাসনাকালীন মনঃস্থৈর্য্য

মন স্থির রাখিবার জন্য দৃঢ় সঙ্কল্পই যদি না করিলে, তাহা হইলে উপাসনায় বসা আর ভণ্ডামী করা এক কথা জানিবে। আত্ম-প্রবঞ্চনার জন্য চক্ষু বুজিয়া বসিলে কোনও লাভ নাই। দৃঢ় সঙ্কল্প করিলেও প্রথম প্রথম মন স্থির না হইতে পারে। কিন্তু ইহাতে হতাশ হইতে নাই। মন স্থির রাখিবার সঙ্কল্পটাকে প্রবল করিবার চেষ্টা থাকিলেই হইল। চেষ্টার অসাধ্য কর্ম্ম নাই। হঠাৎ সফলতা না হয় নাই হইল, ধীরে ধীরেও ত' হইবে! যতক্ষণ উপাসনা দ্বারা ভিতরে একটা আনন্দের অনুভূতি না জাগিতেছে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত কিছুতেই আসন ত্যাগ করিব না, এইরূপ জিদ্ লইয়া দুই চারি দিন কাজ করিয়া গেলে আপনিই মনঃস্থৈর্য্যের অভ্যাস জন্মে।

ব্যায়াম

ব্যায়াম স্ত্রী-পুরুষ সকলেরই করণীয়। কিন্তু উভয়ের প্রণালীর ও পরিমাণের পার্থক্য সর্ব্বদাই থাকিবে। অভিজ্ঞ ব্যক্তির নিকটে এই বিষয়ে উপদেশ গ্রহণীয়

ব্যায়ামকালীন চিত্তভাব

ব্যায়ামকালে যাহার মনের ভাব যেরূপ থাকে, তাহার শরীর

তদ্রূপভাবে গঠিত হয়। শুধু ডন-কুস্তি করিলেই বল লাভ হয় না, বল লাভ করিবার জন্য সঙ্কল্প ও পোষণ প্রয়োজন। সঙ্কল্প খুব সুদৃঢ় হইলে অল্প পরিমাণ ব্যায়ামেও অধিক পরিমাণ বল লাভ হয়। সাধারণ ব্যায়াম-সমূহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় এবং যৌগিক ব্যায়াম-সমূহ সাধারণতঃ উপাসনার অব্যবহিত পূর্ব্বে করা কর্ত্তব্য।

নারী জাতির ব্যায়াম ও সতীত্ব

প্রাচীন ভারতে স্ত্রীলোকেরাও ব্যায়াম করিতেন। উদ্দেশ্য যুদ্ধ-জয় নহে—বলবান্ সন্তান প্রসব করা, বিপদ-আপদে স্বামী এবং পরিজনবর্গকে সাহায্য করা এবং সর্ব্বোপরি দুর্বৃত্তের আক্রমণ হইতে নিজ সতীত্বকে রক্ষা করাই প্রধান উদ্দেশ্য ছিল। স্ত্রীজাতির মধ্য হইতে ব্যায়ামশীলতা দূরীভূত হইয়াছে বলিয়াই আজ তাহারা সর্ব্বকর্ম্মে অক্ষম ও অযোগ্য। মহিলাদের ব্যায়াম-কালে সতীত্ব রক্ষার সঙ্কল্পই বর্দ্ধন করা প্রয়োজন। অনেক স্ত্রীলোক আছে, যাহাদের শরীরে বল প্রচুর কিন্তু নিজ অপেক্ষা দুর্ব্বলতর দুর্বৃত্তের আক্রমণ হইতেও সতীত্বকে বাঁচাইতে পারে নাই। অর্থাৎ তোমার বল থাকিলে কি হয়, যদি কার্য্যকালে তাহা ব্যবহার করিবার কথা মনে না থাকে? যাহাতে সতীত্ব মর্য্যাদার বিন্দুমাত্র বিপদ আশঙ্কা করা মাত্র আত্মরক্ষার্থ নিজের সমগ্র শক্তি মুহূর্ত্ত মধ্যে সম্পূর্ণরূপে উদ্যত করিয়া তোলা যায়, তাহারই জন্য প্রত্যেক মহিলার ব্যায়ামকালে

সতীত্ব রক্ষার সঙ্কল্প প্রবলভাবে করিতে থাকা উচিত। চোর গেলে বুদ্ধি বাড়িয়া লাভ নাই, চোর আসিবার পূর্ব্ব হইতেই সতর্ক থাকা উচিত এবং চোর আসিয়া পড়িলে ভয়ে জড়সড় না হইয়া উপযুক্ত প্রতিবিধানে চেষ্টিত হওয়া উচিত। অনেক দুর্ব্বল রমণী শুধু সাহসের বলে অনেক পরাক্রান্ত দস্যুকে পদাঘাতে বিতাড়িত করিয়াছেন, এইরূপ দৃষ্টান্তের অভাব নাই। সঙ্কল্পের শক্তিকে বর্দ্ধিত করিলেই এইরূপ সাফল্য সম্ভব।

পিতৃ-মাতৃ স্বামী প্রণাম

প্রাতঃকালে পিতা মাতা প্রভৃতি গুরুজনদিগকে প্রণাম করা আমি আমার ধর্ম্মের একটা প্রধান অঙ্গ বলিয়া বিবেচনা করি। অকৃতজ্ঞ সন্তান জগতের কোনও শ্রেষ্ঠ মঙ্গল লাভ করিতে পারে না। শুধু প্রণাম করিলেই চলিবে না, প্রণাম-কালে নিজের মনটাকে জগৎ-পিতার বা জগন্মাতার সহিত যুক্ত করিতে হইবে। স্ত্রী তাহার স্বামীকে প্রণাম করিবার সময়ে জগৎ-স্বামীর সহিত চিত্তকে যুক্ত করিবে। শুধু লোকাচারের অনুরোধে প্রণাম পুণ্যজনক নহে,—অন্তরের ভাবকে পরিপুষ্ট করাই প্রণামের প্রকৃত উদ্দেশ্য। প্রণামকালে নিজ ভ্রূমধ্যে মন রাখিতে হয় এবং ভ্রূমধ্যে সর্ব্বদেবাদিদেব পরমেশ্বরের উপস্থিতি চিন্তন করিতে হয়,—মাতা, পিতা, স্বামী বা অপরাপর গুরুজন যাহা-

দিগকে উপলক্ষ্য করিয়া প্রণাম হইতেছে, তাহাদিগকে জ্যোতির্ম্ময় পরম ব্রহ্মের স্মৃতির উদ্দীপক ব্রহ্মস্ফুলিঙ্গ বলিয়া অনুভব করিতে চেষ্টা পাইতে হইবে। প্রণামাদি ব্যাপারে লোকলজ্জার ভয় নির্ব্বাসিত করিবে। যাহাকে প্রণাম করিতেছ, তিনি যদি পছন্দ নাও করেন, তথাপি তোমার কর্ত্তব্য তুমি করিবে। ইহার ফলে অচিরকাল-মধ্যে তোমার সকল মঙ্গলকর্ম্মে তিনি তোমার সহায়তাকারী হইবেন এবং সৎকার্য্যে বাধা দানের শক্তি তিনি হারাইবেন।

মাতৃ-মূর্ত্তি চিন্তা

(বিশেষ ভাবে পুরুষদের জন্য লিখিত)

মাতৃমূর্ত্তি চিন্তা চিত্তের পবিত্রতা-বিধায়িকা। কিন্তু নিজ জননী-মধ্যে জগজ্জননীকে দেখিতে না পাইলে, মাতৃ-মূর্ত্তি চিন্তার সুফল লাভ হয় না। মাকে শুধুই গর্ভধারিণী বলিয়া মনে করিও না। একমাত্র গর্ভধারণের মধ্যেই মায়ের সকল মহিমা নিবদ্ধ নহে। ভাবিতে চেষ্টা পাইও যে, জগদ্ ব্রহ্মাণ্ডের তিনিই প্রসবিত্রী, তিনিই সর্ব্বময়ী, সর্ব্বেশ্বরী। এই ভাবের ভাবুক হইয়া মাতৃমূর্ত্তির চিন্তা করিবে। যেই চিন্তা করিবে, সেই চিন্তা তোমাকে পরম মঙ্গলের পথে দ্রুত-গতিতে অগ্রসর করাইয়া দিবে। মনে রাখিও, পৃথিবীর অধিকাংশ শ্রেষ্ঠ পুরুষ মনে প্রাণে মাতৃভক্ত ছিলেন।

পুরুষ-জাতিতে সন্তান-ভাব

(বিশেষ ভাবে মহিলাদের জন্ত লিখিত)

নিজেকে জগজ্জননী বলিয়া ধ্যান করিলে কোনও স্ত্রী-লোকের উপরে নীচ লালসার আর অধিকার থাকে না। নিজেকে মহাশক্তি জগন্মাতা বলিয়া ভাবিলে পুরুষ মাত্রেরই প্রতি অতি সহজে সন্তানভাব জাগরিত হয়। সন্তান-ভাব জাগিলে রমণীর হৃদয় লালসা-জগতের উর্দ্ধে চলিয়া যায়, নীচ কামনা, ঘৃণ্য বাসনা, চিত্তবৃত্তির অশুদ্ধ আবেগ প্রশমিত হয়। নিজেকে মহাশক্তির অংশ-সম্ভূতা বলিয়া চিন্তা করিলে ভিতরের সহস্র দুর্ব্বলতা আপনি প্রশমিত হইবে, অবলার জাতি হইয়াও সবলা হইবে। সকলেই শক্তি, সত্যমূলক সঙ্কল্প প্রত্যক্ষ মহাশক্তি।

অধ্যয়ন

স্ত্রী-পুরুষ প্রত্যেকেরই পক্ষে অধ্যয়ন প্রয়োজনীয়। ছাত্র-জীবন পার হইলেই মাতা সরস্বতীর নিকট বিদায় লইতে হইবে, ইহা নিতান্তই গ্রাম্য কথা। যতক্ষণ বাঁচিবে, প্রতিদিন কিছু কিছু জ্ঞানার্জ্জন করিতে হইবে, পাণ্ডিত্য-প্রকাশের জন্য নহে, নিজের চিত্তবৃত্তির পরিশোধনের জন্য। গৃহকার্য্য-নিরতা কুলবধূর মধ্যেও অধ্যয়নের স্পৃহা জাগরিতা থাকা আবশ্যক এবং নিয়মিত-ভাবে জ্ঞানার্জ্জনের জন্য একটা নির্দ্ধারিত সময় থাকা প্রয়োজন। সময়টা পরিমাণে অল্প হউক ক্ষতি নাই, কিন্তু একদিনের জন্যও

নিয়ম অপালিত থাকিবে না, এইরূপ দৃঢ়তা ও নিষ্ঠা থাকা দরকার। অধিক পড়িলেই অধ্যয়নের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় না। অল্প পড়িলেও, যতটুকু পড়িতেছ, তাহার মধ্যে সম্পূর্ণ মনঃসংযোগ থাকা দরকার এবং অধীত বিষয় হইতে আংশিক ভাবে হইলেও চিরস্থায়ী জ্ঞান অর্জ্জন আবশ্যক।

গীতাপাঠ

গীতা সর্ব্ব-শাস্ত্রের সার। ইহা ধর্ম্ম-জীবন, কর্ম্ম-জীবন এবং নৈতিক জীবন গঠনের পক্ষে তোমার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ সহায়তা-কারিণী। সুতরাং গীতা পাঠের অভ্যাস একান্ত প্রয়োজনীয়। কণ্ঠে মাধুর্য্য থাকিলে সুর করিয়াও পড়া যায়। পাঠ-কালে উচ্চারণ শুদ্ধ রাখার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। অনেকে বলেন, স্ত্রীলোকের গীতাপাঠ নিষিদ্ধ। এই মত নিতান্তই ভ্রান্ত। বেদ পাঠেও স্ত্রীলোকের অধিকার পুরুষের সমান রহিয়াছে।

অনেক নিষ্ঠাবান্ পুরুষ ও নিষ্ঠাবতী মহিলা নিজ উপাসনার আসন, নাম-জপের মালা এবং স্বাধ্যায়ের গীতা অপরকে স্পর্শ করিতে দেন না। অধিকাংশ স্থলে আমি এই নিষ্ঠার প্রশংসা করি। অন্ততঃ অস্নাত অপবিত্র অবস্থায় কাহাকেও স্পর্শ করিতে না দেওয়াই উচিত।

অখণ্ড-সংহিতা পাঠ

আমার প্রতি যাহারা ব্যক্তিগত ভাবে শ্রদ্ধাবান্ বা ঘনিষ্ঠ ভাবে যাহারা আমার সহিত সংশ্লিষ্ট, তাহারা গীতাপাঠ করুক

আর না করুক, অখণ্ড-সংহিতা প্রত্যহ অবশ্য পাঠ করিবে। যাহারা অখণ্ড-সংহিতা নিয়মিত পাঠ করে না, সাপ্তাহিক সমবেত উপাসনায় যোগ দেয় না, অখণ্ডমণ্ডলী স্থাপন করিয়া নিজেদের মধ্যে কেবল কলহ করে, তাহারা যেন কখনও নিজেদিগকে আমার সন্তান বলিয়া লোকের কাছে পরিচয় না দেয়। অখণ্ড-সংহিতা আমার বাঙ্ময় মূর্ত্তি, অখণ্ড-সংহিতা আমার ভাবময়ী তনু। আমাকে যে ভালবাসে, সে কখনও অখণ্ড-সংহিতাকে অনাদর করিতে পারে না। অখণ্ড-সংহিতাতে সর্ব্বজীবের প্রয়োজনীয় সামগ্রী-সমূহ থরে থরে সজ্জিত রহিয়াছে। ইহার প্রতিটি বাণীর সহিত অন্তরঙ্গ পরিচয় স্থাপন তোমাদের নিজেদের স্বার্থেই প্রয়োজন, আর প্রয়োজন জগজ্জনের কুশলার্থে।

পুরুষের ইচ্ছাকৃত বীর্য্যক্ষয়

(স্ত্রীলোকদের এই অংশটুকু না পড়িলেও চলিবে)

ইচ্ছাকৃত শুক্রক্ষয়ের কৌতূহল এবং কদভ্যাস দূর না করিতে পারিলে কোনও পুরুষের চরিত্রই প্রকৃত মহিমাকে লাভ করিতে পারে না। পূর্ব্ব-সংস্কার বশতঃ পাপ-অভ্যাস তোমাকে কবলিত করিতে চাহিলে তৎক্ষণাৎ ছুটিয়া জনসঙ্গে অবস্থান কর, ব্যায়াম কর, অথবা উচ্চৈঃস্বরে নাম-কীর্ত্তন কর। এইভাবে বহুজনে শুক্রক্ষয়কর কদর্য্য কদভ্যাস দমন করিতে সমর্থ হইয়াছে। কৌপীন পরিধানের দ্বারা ইচ্ছাকৃত শুক্রক্ষয়

নিবারণের সাহায্য হয়। নিরন্তর সুদৃঢ় সঙ্কল্পের সাধনা দ্বারা এই কদভ্যাস দূরীভূত করা যায়। ক্ষণস্থায়ী সুখের অসারতা চিন্তনের দ্বারাও এই কদর্য্য অভ্যাসের প্রতি আসক্তি হ্রাস প্রাপ্ত হয়। শরীরের সার-ধাতুকে রক্ষা করিয়া তাহা দ্বারা জগতের কোনও মহৎ মঙ্গল সাধিত হইবে, এইরূপ সঙ্কল্পের ফলে কদর্য্য অভ্যাস প্রশমিত হয়। ইচ্ছাকৃত বীর্য্যক্ষয়কে ভ্রূণহত্যাতুল্য অপরাধ বলিয়া জ্ঞান করিবে।

পুরুষের অনিচ্ছাকৃত বীর্য্যক্ষয়

(স্ত্রীলোকদের এই অংশটুকু না পড়িলেও চলিবে)

অনিচ্ছাকৃত অজ্ঞাত শুক্রক্ষয়ের জন্য নিজেকে অপরাধ বিবেচনা করিয়া মন খারাপ করা ভুল। অজ্ঞাত বীর্য্যক্ষয়ের পরিমাণ এবং বার বেশী হইতে থাকিলে বুঝিতে হইবে যে শরীরের ভিতরের যন্ত্রগুলি দুর্ব্বল হইয়া গিয়াছে। এই দুর্ব্বলতাই তোমার পাপ, অজ্ঞাত শুক্রক্ষয় তোমার পাপ নহে। দুর্ব্বলতা দূর করার জন্য চেষ্টা করাই এইস্থলে তোমার কর্ত্তব্য হইবে পথ্যাদির শুদ্ধ-বিধান, ব্যায়াম এবং আসন-মুদ্রাদির অভ্যাস এবং নিতান্ত প্রয়োজনীয় স্থলে কদাচিৎ পুষ্টিকর অনুত্তেজক ঔষধ সেবন এইস্থলে বিধেয়। একাগ্রচিত্তে, নিয়মিত নিষ্ঠায় অশ্বিনী, যোনি, সঙ্কিনী, সঞ্জীবনী, সন্দীপনী প্রভৃতি মুদ্রা, তলপেট এবং উপস্থের ব্যায়াম এই স্থলে অত্যন্ত উপকারী। যাহাদের কফ প্রবল নহে, এমন বহু ব্যক্তি

ত্রিসন্ধ্যা স্নানের দ্বারাও উপকৃত হইয়াছেন। কিন্তু সর্ব্বৌষধ শ্রীভগবানের নামই এই ক্ষেত্রে সর্বশ্রেষ্ঠ প্রতীকার।

রমণীর প্রতি অঙ্গে পবিত্রতা

(শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গ পবিত্র ও পাপমুক্ত রাখিবার চেষ্টা প্রত্যেক পুরুষ ও রমণীর অবশ্য কর্তব্য কর্ম; স্ত্রীলোকের দিনলিপি সম্পর্কেই কথাটা অধিকতর আবশ্যকীয় বলিয়া বিবেচনা করি। এরূপ আমি করি না, প্রাচীন শাস্ত্রকারেরাও করিয়া গিয়াছেন। পূর্ব্ববর্ত্তী দুইটি অনুচ্ছেদে পুরুষদের সম্পর্কে যে সকল কথা বলা হইয়াছে, দিনলিপির প্রশ্ন-সূচীর এগার এবং বার সংখ্যক প্রশ্নে তাহার পরিবর্তে স্ত্রীলোকের উপযুক্ত দুইটি পৃথক্ প্রশ্ন প্রদত্ত হইয়াছে। বর্ত্তমান এবং পরবর্ত্তী অনুচ্ছেদটি সেই সম্পর্কেই লিখিত। এইজন্য মনে করিতে হইবে না যে, অঙ্গের পবিত্রতা এবং অপরের দেহ স্পর্শ সম্বন্ধে পুরুষদেরও সতর্কতার প্রয়োজন নাই। প্রয়োজন পুরুষ ও স্ত্রীলোক উভয়েরই। তবে স্ত্রীলোক সম্পর্কে কথাটায় জোর দেওয়ার আবশ্যকতা পড়িতেছে।)

শরীরে আবর্জ্জনা জমিতে দিলে শরীর অপবিত্র হয়। ইহা বাহ্য দৃষ্টির বিচার; দেহকে অপবিত্র কার্য্যে ব্যবহার করিলে দেহ অপবিত্র হয়, ইহা সূক্ষ্মতর বিচার। জঞ্জালের স্তূপে দাঁড়াইলে যেমন দেহ অপবিত্র হয়, ঘৃণাজনক কার্য্যে দেহকে স্বেচ্ছায় বা অনিচ্ছায় ব্যবহৃত হইতে দিলেও দেহ তেমন অপবিত্র হয়। সাধকেরা দেহটাকে ভগবানের উপাসনার মন্দির বলিয়া মনে করেন। উপাসনা-মন্দিরে মলত্যাগ বা

মূত্রত্যাগ যেমন গর্হিত, দেহটাকেও তেমন ঘৃণাজনক কদর্য্য ও কুৎসিত কার্য্যে ব্যবহৃত হইতে দেওয়া গর্হিত। এমন অনেক কার্য্য আছে, যাহা লজ্জাজনক বলিয়া গোপনে অনুষ্ঠিত হয় কিন্তু দেহের পবিত্রতা-নাশক। সামান্য লক্ষ্য করিলেই যে কোন নারী কোন্‌টি দেহের অপবিত্র ব্যবহার, তাহা অনায়াসে উপলব্ধি করিতে পারিবেন।

কোনও পুরুষ যদি কদর্য্য উদ্দেশ্যে কোনও স্ত্রীলোকের চোখে, মুখে বুকে বা অন্যত্র স্পর্শ করে, তবে সেই স্পর্শের দ্বারা শরীর অপবিত্র হয়। ইহার প্রায়শ্চিত্ত তৎক্ষণাৎ স্নান, সহস্রবার নাম জপ এবং চব্বিশ ঘণ্টাকাল উপবাসী থাকিয়া পবিত্রতা-স্বরূপ পরমেশ্বরের পাদপদ্মে আত্মসমর্পণের চেষ্টা। আধুনিক শিক্ষার কুফলে অনেক কিশোরী এবং যুবতী হয়ত এই বিষয়ে দৃষ্টি হারাইতেছে। ধনহীন হইয়াই ভারতের সর্ব্বনাশ হয় নাই, কিন্তু এই বিষয়ে সতর্কতা এবং দৃঢ়তার অভাবই ভারতবর্ষকে দ্রুত সর্ব্বনাশের দিকে ঠেলিয়া লইয়া যাইতেছে।

শরীরের প্রত্যেকটা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, কেশাগ্র হইতে পদ-নখাগ্র পর্য্যন্ত দর্পণের মত স্বচ্ছ ও সুপরিষ্কৃত রাখিবার চেষ্টা করিবে। কারণ, দেহ মলযুক্ত হইলে মনও সহজেই মলিন হয়। সুপরিচ্ছন্ন দেহে সহজে মন নির্ম্মল থাকে। পরিধেয় বস্ত্রাদি পবিত্র পরিষ্কৃত রাখিবে, যেহেতু তাহার দ্বারা চিত্তের পবিত্রতার সহায়তা হয়। নিজ বাসস্থান বা বাড়ীর পথ-ঘাট যথাসাধ্য পবিত্র রাখা কর্ত্তব্য, যেহেতু তাহাতে চিত্ত-ভাবের পবিত্রতা

সাধনে আনুকুল্য আসে। অবশ্য, তা বলিয়া শুচি-বায়ুগ্রস্ত হইলেও চলিবে না।

মলত্যাগ করিয়া যেমন জলশৌচ আবশ্যক হয়, মূত্রত্যাগের পরেও এইরূপ জলশৌচ কর্ত্তব্য। স্ত্রী-পুরুষ সকলের পক্ষেই এটি স্বাস্থ্যবর্দ্ধক সদাচার। গুপ্ত অঙ্গে ময়লা জমা বা দুর্গন্ধ হওয়া অত্যন্ত ক্ষতিকর। এই বিষয়ে প্রত্যেকেরই সতর্ক থাকা সঙ্গত যে, গুপ্ত অঙ্গকে অপরিচ্ছন্ন থাকিতে দেওয়া হইবে না। মূত্রশৌচে অপরিচ্ছন্ন জল ব্যবহার উচিত নহে। ভাগ্য দোষে কাহারও গুপ্ত অঙ্গ সহজে পরিচ্ছন্ন হইতে না চাহিলে অতিশয় অল্প মাত্রায় ফিটকিরি মিশাইয়া সেই জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। গুপ্ত অঙ্গে সাবান, সোডা আদি ব্যবহার সঙ্গত নহে। মূত্র শৌচ এবং গুপ্ত অঙ্গের পরিচ্ছন্নতা মনকে পবিত্র রাখিতে সাহায্য করে, দেহ ত' পবিত্র রাখেই। শুধু পবিত্রতার দিক্ দিয়াই নয়, স্বাস্থ্যের দিক্ দিয়াও ইহাতে অশেষ উপকার আছে। প্রতিবার মূত্র-শৌচে এক ঘটি করিয়া শীতল জল ব্যবহার করা সঙ্গত।

অনেক পরিবারের মধ্যে এইরূপ ধারণা দেখা যায় যে, কুমারী অবস্থায় মূত্র-শৌচ অনাবশ্যক, বিবাহ হইবার পর হইতেই মেয়েরা মূত্র-শৌচ আরম্ভ করিবে। এই ধারণা ভ্রম এবং মূর্খতার উপরে প্রতিষ্ঠিত। যাহারা মূত্র-শৌচ করে না, তাহাদিগকে পূজার ফুল তুলিতে, বিল্ব-তুলসী চয়ন করিতে,

পূজার ঘরে প্রবেশ করিতে, রন্ধন শালায় ঢুকিতে, খাদ্য-পানীয় পরিবেশন করিতে দেওয়া উচিত নহে।

রজঃস্বলা অবস্থায় দেহকে অপবিত্র বলিয়া মনে করাই উচিত। কিন্তু এই অপবিত্রতার জন্য নিজেকে অপরাধিনী মনে করা উচিত নহে। মাসিক রজঃস্রাবের সময়ে কাহাকেও স্পর্শ করা শাস্ত্রে নিষিদ্ধ আছে। এই শাস্ত্রীয় নিষেধ প্রতিপালন মঙ্গলজনক। এই সময়ে অপরিচ্ছন্ন বস্ত্র বা চীরখণ্ড ব্যবহার ক্ষতিজনক।

অঙ্গ-স্পর্শ

(এই অনুচ্ছেদটীও বিশেষ ভাবে স্ত্রীলোকদের জন্য)

একটা উদ্ভট কবিতায় আছে যে, দানশীলতা দ্বারা রাজার পরিচয় পাওয়া যায়, কর্ণ-মর্দ্দনের দ্বারা অশ্বের পরিচয় পাওয়া যায়, গুরুত্বের দ্বারা মণি-মাণিক্যের পরিচয় পাওয়া যায় এবং অঙ্গস্পর্শের দ্বারা নারীর পরিচয় পাওয়া যায়। রাজার দান-শীলতা না থাকিলে তাহাকে সিংহাসনের অনুপযুক্ত মনে করা হয়, কাণ ডলিলেও যদি ঘোড়া চঞ্চল না হয়, তবে তাহাকে গাধার সামিল মনে করা হয়, ওজনে ভারী না হইলে মণি-মাণিক্যকে নিকৃষ্ট বলিয়া গণনা করা হয় এবং অবাধে যে নিজ অঙ্গ অপরকে স্পর্শ করিতে দেয়, সে নিকৃষ্টা রমণী বলিয়া

পরিগণিত হয়। অঙ্গ স্পর্শ মাত্র চমকিত হওয়া উত্তমা নারীর লক্ষণ। অঙ্গ-স্পর্শের পরে দেহের উপরে অন্যায় কার্য্যের উদ্যম করিলে যে নারী বাধা দেয়, অঙ্গস্পর্শের পূর্ব্বেই সতর্ক হয় না, তাহাকে মধ্যমা নারী বলিয়া গণনা করা হয়। অঙ্গস্পর্শেও টলেনা, দেহের উপর অন্যায় উদ্যম করিলেও পাথরের মত চুপ মারিয়া থাকে, হয় লজ্জায়, নতুবা ভয়ে, অথবা কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ়া হইয়া নিঃশব্দে অবস্থান করে, ইহারা জগতের অধমা নারী। ইহাদের মুখ দেখিলেও পাপ হয়

শুধু পুরুষদিগের স্পর্শ সম্পর্কেই রমণীদের সতর্কতা প্রয়োজন, তাহা নহে,—অপবিত্রস্বভাবা, কদর্য্য-পথচারিণী, পাপানুরক্তা, লালসামত্তা রমণীর দেহ স্পর্শও বিপজ্জনক; অনেক কোমলাবতী বিলাসিনী নারী নিজেদের ইতর স্বভাবকে বাক্‌পটুতা বা ভগবৎ প্রেমের ভাণ দ্বারা আবৃত করিয়া সরলা কচি কিশোরীদের সহিত গলাগলি ঢলাঢলি করিতে চেষ্টা পায়। ইহাদিগকে চিনিতে পারা প্রয়োজন এবং ইহাদিগকে পিশাচী জ্ঞানে সুদূরে বর্জ্জন আবশ্যক।

কামচিন্তা

ইন্দ্রিয়ের নিকৃষ্ট ভোগের লিপ্সাকেই সাধারণতঃ কাম বলা হইয়া থাকে। কিন্তু যে সকল চিন্তা করিলে ইন্দ্রিয়ের নিকৃষ্ট চরিতার্থতার লিপ্সা পরোক্ষ ভাবেও জাগরিত হইতে পারে, তাহাদিগকেও কামচিন্তাই বলিতে হইবে। এমন অনেক

Created by Mukherjee TK,Dhanbad

আচরণ আছে, যাহা প্রকাশ্যতঃ কামচেষ্টা বলিয়া পরিগণিত হয় না, কিন্তু সেই আচরণের পশ্চাতে পরোক্ষ ভাবেও যদি নিকৃষ্ট ইন্দ্রিয়-তৃপ্তির চিন্তার সংশ্লেষ থাকে, তবে তদ্রূপ আচরণের চিন্তাকেও কামচিন্তাই বলিতে হইবে।

কাম-ক্রিয়ায় দেহের যে অপবিত্রতা এবং দুর্ব্বলতা সাধিত হয়, কাম-চিন্তায় প্রায় ক্ষেত্রেই তাহা হইতে বড় অল্প হয় না। কামক্রিয়া স্থূল ভাবে দেহের অপবিত্রতা এবং দুর্ব্বলতা বিধান করে, কামচিন্তা তাহা করে সূক্ষ্মভাবে। অনেক সময়ে কাম-ক্রিয়া দ্বারা দেহের যতখানি অনিষ্ট না হয়, কামচিন্তা দ্বারা তাহা অপেক্ষা অধিক অনিষ্টও সাধিত হইয়া থাকে। এমন বহু ব্যাধি আছে, যাহার উৎপত্তির কারণ চিকিৎসকেরা কিছুই স্থির করিতে পারেন না, কিন্তু মনস্তত্ত্ববিদেরা অবগত হইয়াছেন যে, কামচিন্তাই এই সকল দুর্জ্ঞেয় লক্ষণযুক্ত ব্যাধির মূল কারণ।

কামচিন্তা আসিলে তখন প্রেমময় পরমেশ্বরের স্বরূপ চিন্তা করিবে, দৈহিক কামুকতার পশ্চাতে যে প্রেমময় পরমেশ্বরেরই প্রকৃত সত্তা বিরাজিত, এইরূপ ভাবনা করিবে। কামচিন্তা উদিত হওয়া মাত্র তাহাকে বিতাড়িত করিবে, প্রবর্দ্ধিত হইতে অবসর কখনই দিবে না। বিষ-বল্লরী যেমন বাদলের জল পাইলে দেখিতে না দেখিতে সমস্ত বনকে ছাইয়া ফেলে, কাম-চিন্তা তেমন প্রশ্রয়ের লালন পাইলে নিমেষের মধ্যে সমস্ত জীবনটাকে গ্রাস করিয়া ফেলিতে চাহে। এই জন্যই কাম-

বিষয়ে তুচ্ছ অনুরাগকেও ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখিতে নাই। কিন্তু কুল-কাঁটা যেমন কাটিয়া ফেলিলে দ্বিগুণিত বেগে অঙ্কুরোদ্গম করিতে থাকে এবং মূল সহ না তুলিলে আর রক্ষার উপায় থাকে না, কামের এইরূপ একটী সর্ব্বনাশা মূর্ত্তিও আছে। সেই সময়ে সর্ব্ব-কাম-কাম পরমেশ্বরকে আনিয়া কাজের মধ্যে বসাইতে হয়। তাঁহার চরণ-স্পর্শে কাম রূপান্তরিত হইয়া যায়, কুল-কাঁটায় আর কাঁটাও থাকে না, অম্লাস্বাদ ফলও থাকে না, তাহা নিষ্কাম নিঃস্বার্থ ফলাভিসন্ধিহীন সেবায় ধন্য চন্দন-তরুতে রূপান্তরিত হয়।

কুকথা শ্রবণ

কুকথা শ্রবণে চিত্ত অতি সহজে কলুষিত হয়। এইজন্যই কুকথা বর্জ্জনীয়। নিরন্তর কুকথা শুনিয়াও আত্মস্থ রহিয়াছেন, এরূপ লোক জগতে বিরল। তোমরা এমন বিরল মানুষটি হইবার দুঃসাহস করিও না। শব্দের শক্তি আছে। অপশব্দের শক্তি অমঙ্গলজনক, সৎশব্দের শক্তি মঙ্গলজনক। কুকথা শ্রবণমাত্র তাহার বিরোধী কোনও সৎকথা জপ করিতে থাকিবে,—কুকথা শ্রবণের আগ্রহ দমনের ইহাই কৌশল।

কুদৃশ্য দর্শন

যাহা দর্শনে মনে কদর্য্য বাসনা জাগিয়া উঠে, তাহাই কুদৃশ্য। যখন তুমি যেই বস্তু দর্শন কর, তোমার মনটি তখন

সেই আকারই প্রাপ্ত হয়। যেমন জলকে যেই পাত্রেই ঢাল, সে সেই পাত্রেরই আকার ধারণ করে। সানন্দে বা তীব্র ঔৎসুক্য সহকারে যে বস্তু দর্শন কর, মনটী সেই বস্তুর আকার প্রাপ্ত হয় অতি দ্রুত। মনটী বার বার কুদৃশ্য দর্শনের দ্বারা অসৎ বিষয়ের প্রতি অত্যন্ত রুচিসম্পন্ন হয়। এই জন্যই কুদৃশ্য-দর্শন নিষিদ্ধ। অনিচ্ছাসত্বে কোনও কুদৃশ্য চোখে পড়িলে তৎক্ষণাৎ প্রদীপ্ত ভাস্করের দিকে দৃষ্টি নিক্ষেপ পূর্ব্বক চক্ষুশোধন যোগিজনাচরিত বিধান। অথবা, অপর কোন জ্যোতির্ম্ময় পবিত্র বস্তুর দর্শন বা ধ্যান হিতকর। কুদৃশ্য দর্শন নিতান্ত অপরিহার্য্য হইলে ঐ দৃশ্যমধ্যে জ্যোতির্ম্ময় ওঙ্কার-বিগ্রহ দর্শনের চেষ্টা অত্যন্ত হিতকর।

কুকথা কথন

কুকথা শ্রবণে চিত্ত যতটুকু কলুষিত হয়, কুকথা কথনে তাহা অপেক্ষা অধিক হয়। এই জন্যই জিহ্বাকে কঠোর শাসনে রাখা আবশ্যক। জিহ্বা কুকথা কহিতে চাহিলে উচ্চৈঃস্বরে নাম-কীর্ত্তন, সুরসহযোগে স্বাধ্যায় (ধর্ম্ম গ্রন্থ পাঠ) এবং ইষ্টলীলা-বর্ণন হিতকর। সিদ্ধপুরুষ ভোলাগিরি মহারাজ ক্রোধের সময়ও "শিবজীকা বাচ্চা" ব্যতীত অন্য কোনও অপভাষা প্রয়োগ করিতেন না।

অসৎ সঙ্গ

সংসর্গের গুণ বহুদূরপ্রসারী। শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস তেমন ভাবে তীর্থ-ভ্রমণ করেন নাই, শাস্ত্রপাঠও করেন নাই,—দক্ষিণে-

ঘরে যে সকল সাধু সমাগত হইতেন, শুধু তাঁহাদের সঙ্গই পাইতেন। ইহাই তাঁহাকে জগদ্‌বরেণ্য যুগাবতারে পরিণত করিয়াছিল। আবার, সংসর্গের ফলে কত দেশপ্রতিম পুরুষ নরপশুতে পরিণত হইয়াছেন। কথায় বলে—সৎসঙ্গে কাশী-বাস, অসৎসঙ্গে সর্ব্বনাশ।

পুরুষের পুরুষ কুসঙ্গী এবং স্ত্রীলোক কুসঙ্গী দুই রূপ থাকিতে পারে। স্ত্রীলোকেরও দুই রূপই কুসঙ্গী থাকিতে পারে। কুসঙ্গী মাত্রকেই বিষধর ভুজঙ্গ জ্ঞান করিবে। তাহার স্পর্শ শীতল, কিন্তু দংশন জ্বালাময়। যত্নতঃ কুসঙ্গ পরিহার করিবে। জোর করিয়া যদি সে জোঁকের মতন তোমার অঙ্গে লাগিয়া থাকিতে চাহে, তাহা হইলে বাম পায়ের দুইটা লাথি তাহার প্রাপ্য।

অনেকে কোনও কুকথা কহে না, কোন কুকার্য্যে প্ররোচনাও দেয় না, তথাপি তাহাকে দর্শন মাত্র তোমার চিত্ত কুভাবে পূর্ণ হইয়া যায়। এমন লোক যদি সর্ব্বজন-পূজিতও হইয়া থাকে, তবে তোমার পক্ষে সে কুসঙ্গী, অতএব বর্জ্জনীয়। যাহার দ্বারা তোমার নৈতিক এবং ধন্য-জীবনের পূর্ণতা সাধনের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ বিঘ্ন উপস্থিত হয়, তাহাকেই কুসঙ্গ বলিয়া জানিবে। যাহার সংসর্গ পাপ, অপরাধ, পরস্বাপহরণ, ইন্দ্রিয়-পরতন্ত্রতার প্রশ্রয় দেয় এবং আত্মবিশ্বাস ও ঈশ্বর-নিষ্ঠা হ্রাস করে, সে কুসঙ্গী।

ধূমপান

ধূমপানের অপকারিতা সম্বন্ধে কিছু বলাই বাহুল্য। শিখ সম্প্রদায়ের ধর্ম্মানুশাসনে ধূমপান নিষিদ্ধ। পুপুন্‌কী আশ্রমের ১০০ বিঘা ভূমির মধ্যে কেহ ধূমপান করিতে পারে না। ধূমপান দ্বারা বহু ব্যক্তি যক্ষ্মা রোগাক্রান্ত হইয়াছে,—ইহা বহু প্রসিদ্ধ চিকিৎসকের অভিমত।

বস্ত্র-বিলাসিতা

সর্ব্বপ্রকার বিলাসিতাই নিন্দনীয়,—তন্মধ্যে কাপড়ে বিলাসিতাই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অবাঞ্ছনীয়। স্ত্রী-পুরুষ সকলের পক্ষেই ইহা অবাঞ্ছনীয়, তবে বর্ত্তমান সময়ে পাশ্চাত্য শিক্ষার প্রসারের সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীজাতির মধ্যে বস্ত্র-বিলাসিতার অত্যধিক শ্রীবৃদ্ধি পরিদৃষ্ট হইতেছে বলিয়া স্ত্রীলোকদের প্রশ্ন-সূচীতে এই বিষয়টী সন্নদ্ধ হইয়াছে। পরিস্কৃত-পরিচ্ছন্ন থাকার নাম বিলাসিতা নহে, কাপড় চোপড় ধৌত ও পবিত্র রাখার নামও বিলাসিতা নহে। প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্ত্রাদির ব্যবহার করার নামই বিলাসিতা। অল্প মূল্যের সাধারণ প্রচলিত বস্ত্রাদি ব্যবহারে যেখানে চলে, সেখানে নিরর্থক কতকগুলি অর্থব্যয় করিয়া অত্যন্ত চাকচিক্যময় বেশভূষা পরিধান করার নামই বিলাসিতা। রূপ-প্রসাধনের প্রয়োজন নাই, ইহা নহে। কিন্তু নিজের রূপকে জগতের সকলের চোখের কাছে খুলিয়া ধরিবার চেষ্টা চরিত্র-গাম্ভীর্য্যের বিরোধী। নিষ্কলঙ্ক চরিত্রই

যথার্থ সৌন্দর্য্য, দেহ মনের অনাবিল সুপবিত্রতাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ রূপচর্চ্চা। রূপ বস্ত্রের মধ্যে নহে, তোমার পবিত্র আচরণের মধ্যেই যথার্থ রূপের নিবাস-ভূমি।

বিবাহিতা রমণীর রূপসজ্জা তাহার প্রাণপ্রিয়তর স্বামীর নয়নানন্দ-বিধানেরই জন্য,—ইহাই সতী-ধর্ম্মের অনুশাসন ইহার অতিরিক্ত রূপসজ্জা পরোক্ষ ভাবে সতী-ধর্ম্ম-বিরোধী শীততাপ-ক্লেশ নিবারণের জন্যই বস্ত্র ব্যবহার প্রবর্ত্তিত হইয়াছিল। সামাজিক ভদ্রতা রক্ষাও এক প্রধান উদ্দেশ্য। বস্ত্র ব্যবহারের প্রকৃত উদ্দেশ্য বিস্মৃত হইয়া কেবল দামী দামী শাড়ী ক্রয়কেই জীবনের শ্রেষ্ঠ তপস্যা বলিয়া ভ্রম করিও না।

পরচর্চ্চা

পরের দোষ আলোচনা করিলে অজ্ঞাতসারে নিজের ভিতর সেই দোষ সঞ্চারিত হয়। এই জন্যই পরনিন্দা মহা-পাপ। পরনিন্দার প্রবৃত্তি আসা মাত্র মনে মনে অন্বেষণ আরম্ভ করিবে যে, এই নিন্দনীয় ব্যক্তির চরিত্র মধ্যেও কোন প্রশংসনীয় সদ্‌গুণ পাওয়া যায় কিনা। মক্ষিকা ব্রণই খোঁজে, কিন্তু ভ্রমর খোঁজে মধু। খুঁজিলে সর্ব্বত্রই মধু পাইবে। ফরাসী দেশে পাথর-কয়লা হইতেও চিনি বাহির করা হইয়াছে, স্যাকারিণ নামক তীব্রশক্তিসম্পন্ন বিখ্যাত শর্করা আলকাতরা হইতে প্রস্তুত হইয়াছে। অন্বেষণ করিলে গুণ সকলের মধ্যেই, আর পরনিন্দা করিয়া জিহ্বাকে কলুষিত করা কেন?

বাচালতা ও অশ্লীল রঙ্গরস

যাহারা বাক্‌সংযমী নহে, কুকথা বা মিথ্যা কথা বর্জ্জন করা তাহাদের পক্ষে সম্ভব নহে। অনেক কথা কহিতে গেলেই দুই চারিটা মিথ্যাকথা অজ্ঞাতসারে মুখ দিয়া বাহির হইয়া যাইবে। জগতের সকল লোকের সাথেই নির্ব্বিবাদে কথা বলা নিরাপদ নহে। যে যেমন চরিত্রের লোক, তাহার সহিত কথা কহিতে তেমন কথাই আসে। এই জন্যই যার তার সঙ্গে কথা কহা উচিত নহে। কথার মধ্য দিয়াই লোকের সহিত লোকের ঘনিষ্ঠতা সৃষ্টি হয়।

অনেক যুবক বৌদিদি, বৈবাহিকা, দাদার শালী, বন্ধুপত্নী অথবা ঠাকুর-মা, দিদি-মা প্রভৃতির সহিত আদি-রসাত্মক রসিকতা করিয়া থাকে। অনেক যুবতী ভগ্নীপতি, বৈবাহিক, দেবর, স্বামীর বন্ধু প্রভৃতির সহিত অশ্লীলতাপূর্ণ রহস্যালাপ করিয়া থাকে। ইহা দ্বারা লক্ষ লক্ষ নরনারীর জীবন পাপ-পঙ্কে নিমজ্জিত হইয়াছে। সুতরাং সাধু সাবধান! যাহাকে নিরাপদ রঙ্গরস বলিয়া মনে করিতেছ, হয়ত, তাহা অজ্ঞাতসারে তোমার নৈতিক সমাধি খনন করিতেছে।

কুপাঠ্য পুস্তক বর্জ্জন

পূর্ব্বেই বলিয়াছি, অধ্যয়নের প্রয়োজন স্ত্রী-পুরুষ প্রত্যেকেরই রহিয়াছে। কিন্তু পঞ্জিকার বিজ্ঞাপন পাঠ করিলে তাহা দ্বারা

অধ্যয়নের ফল পাওয়া যায় না। অধ্যয়নের উদ্দেশ্য জ্ঞানার্জ্জন এবং চরিত্র-গঠন। যে গ্রন্থ পড়িলে জ্ঞানও বাড়ে না, আত্মোন্নতিও হয় না, তাহাকে কুপাঠ্য বলিয়া মনে করিবে। সদ্‌গ্রন্থের সংখ্যাধিক্য না থাকিলে বরং একই গ্রন্থ বারংবার পাঠ করা কর্ত্তব্য, তথাপি কুগ্রন্থ অধ্যয়ন উচিত নহে। যদি তুমি কোন পাঠাগারের সদস্য থাক, তাহা হইলে পাঠাগারকে প্রতি মাসেই নূতন নূতন সদ্‌গ্রন্থ ক্রয় করিতে বাধ্য কর। নগদ টাকা খরচ করিয়া যাহারা ছাগ-সাহিত্যের পুস্তক কিনিতেছে, তেমন পাঠাগারের সহিত সংশ্রব ছিন্ন কর। কদর্য্য ভাবের উদ্দীপক, জঘন্য লালসার প্ররোচক গ্রন্থ পাঠ করিয়াই আধুনিক যুবক-যুবতীদের অসংযম ও নৈতিক শিথিলতা বাড়িয়া যাইতেছে। কুপাঠ্য পুস্তককে পুরীষ-স্তূপের ন্যায় ঘৃণা করিয়া চলিবে।

অসত্য ভাষণ

সত্যই চরিত্রের শ্রেষ্ঠ সম্পদ, সত্যই ধর্ম্মের মূল, সত্য প্রতিষ্ঠাই পূর্ণতার লক্ষণ। জগতের যত যোগ, যাগ, তপঃ সবই সত্য লাভের জন্য কল্পিত।

শ্রীভগবানই পূর্ণ সত্য। সেই পূর্ণকে পাইতে হইলে সর্ব্বাগ্রে বাচিক সত্যে সিদ্ধি অর্জ্জন করিতে হয়। এই জন্য সত্য কথনের এত সমাদর।

অসত্যবাদীর সংসর্গে অসত্য-কথনের প্রবৃত্তি জন্মে। সুতরাং সত্যবাদী ব্যতীত অপরের সহিত সামর্থ্য-পক্ষে ঘনিষ্ঠতা রক্ষা করিবে না।

মানের দায়ে, লোক-লজ্জায়, শাস্তির ভয়ে বা লোকের প্রশংসা অর্জ্জনের লোভে কখনও একটি মিথ্যা কথা বলিলে তাহার সত্যতা প্রতিপাদিত করিবার জন্য অনেক মিথ্যা কথা বলিতে হয়। সুতরাং প্রথম মিথ্যাটি বর্জ্জন সম্বন্ধেই বিশেষ ভাবে সতর্ক রহিবে। মিথ্যা কথা বলা, আর জিহ্বাকে বিষ্ঠা-প্রলেপিত করা এক কথা বলিয়া জানিবে।

অজ্ঞাতসারে কোন মিথ্যা কথা মুখ দিয়া বাহির হইয়া গেলে, টের পাওয়া মাত্র, তুমি যে মিথ্যা কথা বলিয়াছ তজ্জন্য বারংবার ভগবানের নিকটে চরিত্র-সংশোধনের জন্য প্রার্থনা করিবে।

কোন মহৎ ব্যক্তির জীবনেও যদি কোন অসত্যাচরণের দৃষ্টান্ত দেখিতে পাও, তাহা হইলে, এইরূপ দৃষ্টান্তের অনুসরণ তুমি প্রাণ গেলেও করিবে না বলিয়া প্রতিজ্ঞা করিবে। যুধিষ্ঠির একটি মিথ্যা কথা কহিয়াছিলেন বলিয়াই ঠেকায় পড়িলে তোমারও মিথ্যা কথা বলিবার অধিকার জন্মিল, এরূপ মনে করা ভুল।

সত্য এবং ব্রহ্মচর্য্যের মধ্য দিয়াই শ্রীভগবানকে পাওয়া যায়, অসত্য বা অসংযমের মধ্য দিয়া নহে। যাহারা দিবারাত্রি মিথ্যা

কথা বলে, আবার নাম-কীর্ত্তনে বসিলে বেয়াল্লিশ কলসী চক্ষুর জল ছাড়ে, তাহারা প্রেমিক নহে,—ভণ্ড।

রাত্রি জাগরণ

নিতান্ত গুরুতর এবং বৈধ প্রয়োজন উপস্থিত না হইলে সামান্য কারণে কখনও রাত্রি-জাগরণ করিও না।

অনেকের রাত্রে সুনিদ্রা হয় না। ফলে বাধ্য হইয়াই রাত্রি জাগরণ হইয়া যায়। এইরূপ অবস্থায় প্রতীকার নাম-জপ। শয্যায় বসিয়া নাভিমূলে মন রাখিয়া অবিশ্রান্ত শ্রীভগবানের নাম জপ করিতে থাকিবে। যতক্ষণ অজ্ঞাতসারে শয্যায় ঢলিয়া না পড়, ততক্ষণ নাম ছাড়িবে না। এইরূপ দুই চারিদিন করিলেই ক্রমশঃ নিদ্রাল্পতা কমিতে থাকিবে এবং অনিচ্ছাকৃত রাত্রি-জাগরণ নিবারিত হইবে।

দিবানিদ্রা

নিতান্ত গুরুতর প্রয়োজন ব্যতীত দিবানিদ্রা কর্ত্তব্য নহে। আহারের পর উপযুক্ত বিশ্রামাদি লইয়া বান্ধবী এবং প্রতিবেশিনীরা মিলিয়া ধর্ম্মভাবোদ্দীপক কোনও সদ্‌গ্রন্থ পাঠ ও আলোচনার অভ্যাস করিলে পুর-মহিলারাও দিবানিদ্রা পরিত্যাগে সমর্থ হইবেন। শিশু, দুর্ব্বল, রোগী, বৃদ্ধ এবং রাত্রি-জাগরণ করিয়া যাহাদিগকে জীবিকার্জ্জন করিতে হয়, তাহাদের পক্ষে দিবানিদ্রা দোষের নহে। কিন্তু দিবানিদ্রার সে স্থলেও মাত্রা আছে। মাত্রা ছাড়াইয়া কিছু করা উচিত নহে।

মেরুদণ্ডের সরলতা

মেরুদণ্ডের সরলতা ব্যতীত কোন কার্যে মনের পূর্ণ স্থিরতা সম্ভব নহে। অধ্যয়ন, উপাসনা, পথচারণ প্রভৃতি সর্ব্বকার্য্যেই মেরুদণ্ড সোজা রাখিবার অভ্যাস পরম হিতকর। সহজে যাহাদের মেরুদণ্ড সরল হয় না, তাহাদের পক্ষে বদ্ধ-পদ্মাসন অভ্যাস করা একান্ত আবশ্যক।

কৌপীন পরিধান

(এই অনুচ্ছেদটী কেবল পুরুষদের জন্য লিখিত)

কৌপীন অজ্ঞাত-বীর্য্যক্ষয় নিবারণে যথেষ্ট সাহায্য করে। হৃৎপিণ্ড হইতে অবিরাম সমগ্র শরীর ব্যাপিয়া যে রক্ত-প্রবাহ বহিতেছে, অণ্ডকোষে তাহা পৌছিবা মাত্র অণ্ডকোষ তাহা হইতে শুক্রটুকুকে পৃথক করিয়া লইয়া ক্ষয়ের জন্য শুক্রকোষে প্রেরণ করে। রক্ত যদি অত্যধিক পরিমাণে অণ্ডকোষে আসিতে থাকে, তাহা হইলে শুক্রও অত্যধিক পরিমাণে পৃথক্কৃত হইয়া ব্যয়ের জন্য শুক্রকোষে চলিয়া যায়। যাহাতে অণ্ডকোষে রক্তের প্রাবল্য কমে, এই জন্যই কৌপীন পরিধানের প্রয়োজন। অত্যন্ত আঁটিয়া পরিলে রক্ত-চলাচল একেবারে বন্ধ হইয়া যাইবে, ফলে ইষ্ট না হইয়া অনিষ্ট হইবে। কৌপীন-বন্ধন অত্যন্ত ঢিলা হওয়াও উচিত নহে।

কৌপীন পরিধান-কালে সংযম রক্ষার সঙ্কল্প করিতে হয়। নতুবা ইহা একটা সাধুগিরির ভড়ং-এই পরিণত হয়।

ইতর সুখলালসার ক্রীতদাসীত্ব

(এই অনুচ্ছেদটি বিশেষ ভাবে স্ত্রীলোকদের জন্য লিখিত)

প্রত্যেক রমণীর প্রতিদিন চিন্তা করা কর্তব্য যে, এই জগতে তাহার প্রধান কর্তব্যই বা কি, বৈশিষ্ট্যই বা কি? মৎস্য, মাংস, তৈল, ঘৃত প্রভৃতি যেমন লোকের ভোগ্য পদার্থ, স্ত্রীলোকও কি পুরুষদের পক্ষে সেইরূপ পদার্থই? নিজেকে অপরের ইতর সুখলালসার প্রজ্জ্বলিত অনলে ইন্ধনরূপে আহুতি দেওয়া ব্যতীত অন্য কি কোনও মহনীয় কর্তব্য বা উপযোগিতা তাহার নাই? দুর্গন্ধপ্রিয় কাক-শকুনি তাহার নাড়ীভুড়ি ছিঁড়িয়া খাইবে এবং মোহমদিরোল্লাসে লাম্পট্যের অট্টহাসি হাসিবে, ইহাই কি নারীজীবনের চরম চরিতার্থতা? পুরুষের মাদকতার বৃদ্ধি এবং কামুকতার তৃপ্তির জন্যই কি রমণীর সৃষ্টি?

প্রত্যহ সঙ্কল্প করিবে যে, তুমি তোমার দেহকে কখনই ইতর সুখলালসার ইন্ধনরূপে ব্যবহৃত হইতে দিবে না। প্রতিজ্ঞা করিবে, এই দেহকে কোনও প্রকারে অপবিত্র কার্য্যে নিয়োজিত হইতে দিবে না। এই দেহ-সহায়ে ভগবান লাভ হইবে। এই দেহকে দেব-মন্দিরের ন্যায় পরিশুদ্ধ রাখার তোমার এক অতি সুমহৎ ব্রত।

আহারীয় চর্ব্বণ

উৎকৃষ্ট ভাবে চর্ব্বণ করিয়া না খাইলে খাদ্যের অধিকাংশ সার মলপথে চলিয়া যায়। এজন্য প্রতিগ্রাস অন্ন বত্রিশ বার

চর্ব্বণ করা উচিত। প্রতিবার চর্ব্বণ-কালে একবার করিয়া ইষ্ট-নাম স্মরণ করিও। আহার-কালে যাহার যেরূপ চিন্তা থাকে, আহার্য্য দ্রব্যের দ্বারা তাহার শরীর তদ্রূপ ভাবেই গঠিত হয়। আহার কালে কামচিন্তা করিতে থাকিলে এই খাদ্য শরীরকে কাম-প্রবণ করিয়া গড়িয়া তোলে। আহার-কালে ক্রোধ-মূলক চিন্তা করিতে থাকিলে এই খাদ্য শরীরকে ক্রোধ-পরায়ণ করিয়া তোলে। এই জন্যই আহার-কালে প্রতিগ্রাস অন্ন গ্রহণ করিতে এবং প্রতিবার চর্ব্বণ করিতে একবার করিয়া ভক্তিপূর্ব্বক পরমেশ্বরের নাম স্মরণ জীবন-গঠনের পক্ষে অত্যন্ত হিতকর। ভগবানের নামের শক্তি দেহকে সাত্ত্বিক ভাবে গড়িয়া তোলে।

মলমূত্রের বেগধারণ

মলবেগ বা মূত্রবেগ জন্মিলে অবিলম্বে মলত্যাগ এবং মূত্রত্যাগ করা উচিত। মলবেগ ধারণের ফলেই অধিকাংশ লোক দুরারোগ্য অর্শরোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। মূত্রবেগ ধারণের ফলে অনেক লোকের পাথরী ব্যারাম হইয়া থাকে। যথাকালে প্রস্রাব ত্যাগ করে না বলিয়া বহু পুরুষ শুক্রক্ষয়কর রোগে এবং অনেক স্ত্রীলোক ফিটের রোগে (যোষিতাপস্মার) আক্রান্ত হইয়া থাকে। মলমূত্রের বেগ ধারণ হইতে এমনকি মৃগী, উন্মাদ, প্রভৃতি রোগ পর্য্যন্ত সৃষ্ট হইয়া থাকে, সাধারণ মাথা-ধরা, চক্ষু-

জ্বালা, অগ্নিমান্দ্য, শারীরিক অবসাদ প্রভৃতির ত' কথাই নাই।

সৎসাহসহীনতা

লোকলজ্জা, শাসনের ভয়, সুযোগের অভাব, শক্তির অপ্রাচুর্য্য প্রভৃতি সত্ত্বেও নিজের কর্ত্তব্য কার্য্য সম্পাদন করিতে নির্ভীক হইবার নাম সৎসাহস। লোকে কি বলিবে, এই ভাবিয়া আমি আমার কর্ত্তব্য করিব না, ইহার নাম সৎসাহস-হীনতা। কেহ হয়ত আমার অনিষ্ট-সাধন করিবে, এই ভয়ে কর্ত্তব্য কাজ করিব না, ইহার নাম সৎসাহসহীনতা। হয়ত বহু বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করিতে হইবে সুতরাং আমি আমার কর্ত্তব্য কাজ করিব না, ইহার নাম সৎসাহসহীনতা। হয়ত কর্ত্তব্য সম্পাদনের পূর্ণ শক্তি নাই বলিয়া আমার ধারণা, ফলে কর্ত্তব্যকর্ম্মে হস্তক্ষেপ করিলাম না, ইহার নাম সৎসাহসহীনতা। একজন আমাকে কুপথে টানিয়া লইয়া যাইতে চাহে, লজ্জায় বা ভয়ে বাধা দিলাম না, ইহার নাম সৎসাহসহীনতা। যাহা আমার পক্ষে অপমান-জনক, আমার ধর্ম্মের পক্ষে বিঘ্নজনক, আমার চরিত্রের পক্ষে হানি-জনক, আমার সুনামের পক্ষে ক্ষতিজনক, একজন আমার উপরে তেমন আচরণে উদ্যত, আমি লাজে বা ভয়ে বাধা দিলাম না,—ইহা আমার সৎসাহসহীনতা। বন্ধু-বান্ধবের দ্বারা যত যুবকের চরিত্র নষ্ট হইয়াছে, সবই এই ভাবে হইয়াছে। যত রমণীর সতীত্ব, আত্মীয়-বন্ধু ও স্বজনের দ্বারা লাঞ্ছিত হইয়াছে, সবই এই সৎসাহসহীনতার ফল।

শ্বাসপ্রশ্বাসের লক্ষ্য

(যাহারা সদ্‌গুরু কর্ত্তৃক উপদিষ্ট নহে, এই অনুচ্ছেদটির মর্ম তাহারা অনুধাবন করিতে পারিবে বলিয়া মনে করি না। ত্রিশ সংখ্যক প্রশ্নটি বিশেষ ভাবে তাহাদেরই জন্য পরিকল্পিত, সূক্ষ্ম যোগ-সাধনে যাহারা উপযুক্ত আচার্য্যের উপদেশ লাভ করিয়াছেন।)

নিঃশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগ-কালে বায়ুর বাহ্য ও আভ্যন্তর গতির দিকে দৃষ্টি দিলে বিনা চেষ্টায় আপনা আপনি কাল-সহকারে প্রাণ-বায়ুর স্থিরতা সম্পাদিত হয় এবং প্রয়োজনানুযায়ী বিনা প্রয়াসেই কুম্ভক প্রভৃতি হইতে থাকে। ইহাকে প্রাণায়ামেরই অতি সহজসাধ্য একটি প্রণালী বলিয়া গণ্য করা হয়।

শ্বাস-গ্রহণ-কালে ইচ্ছা পূর্ব্বক শ্বাসকে দীর্ঘ বা হ্রস্ব না করিয়া মনে মনে ধ্যান জমাইতে হইবে, যেন তোমার পরমপ্রেমময় আরাধ্য দেবতা তোমার শ্বাসের শব্দে তাঁর অমৃতময় নামের সুমধুর ঝঙ্কার তুলিয়া তোমার সহিত আসিয়া মিলিত হইতেছেন, তোমাকে কৃতার্থ করিতেছেন। প্রশ্বাস ত্যাগের কালে ইচ্ছা পূর্ব্বক প্রাণ-বায়ুকে দীর্ঘ বা হ্রস্ব না করিয়া মনে মনে ধ্যান জমাইতে হইবে, যেন তুমি তোমার সুখ-দুঃখ, ভাল-মন্দ, দোষ-গুণ, পাপ-পুণ্য সব কিছু লইয়া সেই চিরমধুর নিত্যসুন্দর শ্রীভগবানের চরণ-নখর-কোণে তোমার যথা-সর্ব্বস্ব সমর্পণ পূর্ব্বক জীবন যৌবন ধন্য করিবার জন্য তোমার শ্বাসের শব্দে তাঁর সুধামাখা মধুময় নামের ঝঙ্কার তুলিয়া ছুটিয়া চলিয়াছ।

একবার তিনি আসেন তোমাকে ধন্য এবং পূণ্য করিতে আর একবার তুমি যাও তাঁহার পদ-প্রান্তে সম্যক্ আত্মসমর্পণ করিতে। প্রত্যেকটি নিঃশ্বাসে এবং প্রত্যেকটা প্রশ্বাসে তোমাতে আর তাঁহাতে চলিয়াছে অফুরন্ত প্রেম-লীলার আস্বাদন,—একবার তুমি তাঁহাকে পাও তোমার হৃদয়-নিকুঞ্জের মাঝখানে পরম-প্রাণারাম প্রেমময় জীবন-প্রভুরূপে, আর একবার তিনি তোমাকে প্রাপ্ত হন তাঁর রাতুল চরণে উৎসর্গীকৃত অনুরাগ-সুরভিত দিব্যগন্ধি গন্ধরাজরূপে। তোমাকে পাইয়া তিনি কৃতার্থ, তাঁহাকে পাইয়া তুমি কৃতার্থ। নিত্য লীলা এই ভাবে চলিয়াছে।

তুমি যখন বাহিরের সমস্ত কার্য্যে ব্যস্ত, তখন ফাঁকে ফাঁকে শ্বাস-প্রশ্বাসের মধ্য দিয়া এই মধুময় ভগবৎ-প্রেমের রসাস্বাদন করিতে পার। সামান্য অভ্যাসের মাত্র অপেক্ষা। লেখক লিখিতে লিখিতে, বক্তা বক্তৃতা দিতে দিতে, শিক্ষক পড়াইতে পড়াইতে, চিত্রকর ছবি আঁকিতে আঁকিতে ফাঁকে ফাঁকে এই সাধন করিতে পারেন,—অবশ্য তজ্জন্য সামান্য অভ্যাসের প্রয়োজন আছে। পথ চলিতে চলিতে ত' অনায়াসেই ইহা করা সম্ভব।

ব্রহ্মচর্য্যের ভাব-প্রচার

দেশমধ্যে ব্রহ্মচর্য্যের অনুকূল পারিপার্শ্বিকতা সৃষ্টি করিবার জন্য ব্রহ্মচর্য্য-প্রচারের বিশেষভাবে প্রয়োজন আছে। প্রত্যহ

কিয়ৎকাল এই কার্য্যের জন্য ব্যয় করিতে চেষ্টা করা প্রত্যেকের উচিত।

যুবকেরা যুবকদের ভিতর এবং যুবতীরা স্ত্রীলোকদের ভিতরে সংযম, ব্রহ্মচর্য্য, সদাচার সন্নীতি এবং চারিত্রিকী নিষ্ঠা প্রসারিত করিবার জন্য চেষ্টা করিবে। পুরুষদের পক্ষে স্ত্রীলোকের মধ্যে এবং স্ত্রীলোকদের পক্ষে পুরুষদের মধ্যে ভাব-প্রচারের চেষ্টা করিতে যাওয়া অধিকাংশ স্থলে যুক্ত নহে। তবে নিজ-পরিবার-ভুক্ত বালিকাদিগকে যে-কোনও পুরুষ এবং নিজ-পরিবার-ভুক্ত বালকদিগকে যে-কোনও স্ত্রীলোক চরিত্র-গঠন-মূলক উপদেশাদি দিতে পারেন।

ব্রহ্মচর্য্য-প্রচারের অর্থ গুরুগিরি করা নহে। অনেক প্রতিভাবান্ ব্রহ্মচর্য্য-প্রচারক গুরুগিরির চাপে শেষটায় ব্রহ্মচর্য্য প্রচারকার্য্যকে গলা টিপিয়া মারিয়াছেন।

আরও মনে রাখিতে হইবে যে, নিজ জীবনে সংযম-প্রতিষ্ঠার চেষ্টা যাহার উদগ্র নহে, তাহার পক্ষে উপদেশ-দান ভণ্ডামীতে পরিণত হয় এবং নিষ্ফল হয়।

যাহার নিকট ভাব-প্রচার করিতে গেলে তাহার উপকার না হইয়া বরং উল্টা তোমার অপকার হইবে, তাহার নিকটে ভাবপ্রচার করিও না। আত্মগঠনে সহায়তা লাভই তোমার সংযম-প্রচারের প্রধান লক্ষ্য হউক।

যে স্থানে সংযম প্রচার করিতে গেলে ইহা অপেক্ষাও

কোনও গুরুতর বিষয়ে তোমার জীবন-গঠনের ইতি হইবে, সেই স্থানে বাহ্য প্রচার বন্ধ করিয়া মনে মনে লোককে উপদেশ দিতে থাকিবে। তোমরা হয়ত জাননা, একাগ্রচিত্তে পরহিত-চিন্তা করিলে তাহা দ্বারাও পরের কত উপকার হইতে পারে। একজন বড় বড় যোগী-ঋষিতে পরিণত হইবার প্রয়োজন নাই। সামান্য মানবের সচ্চিন্তাও ভগবানেরই শক্তি বহন করে। বিশ্বাস কর, —কারণ বিশ্বাসই শক্তি। যাহাকে মৌখিক উপদেশ দেওয়া বিঘ্নজনক, অথবা সামাজিক ব্যবধান বা স্থানের দূরত্ব হেতু অসুবিধাজনক, মনে মনে তাহাকে সংযমের পথে আকর্ষণ কর। তাহাতেও সুফল হইবে। এই উপদেশটীর ভিত্তি প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা ও বাস্তব ঘটনাবলির উপর প্রতিষ্ঠিত।

বৃথা-ক্লেশ-দান

এই জগৎ এমনি ভাবে সৃষ্ট যে, শত চেষ্টা করিলেও একেবারে কাহারও মনে কোনও ক্লেশ উৎপাদন না করিয়া জীবন যাপন অসম্ভব। এস্থলে বৃথা-ক্লেশ দান হইতে নিজেকে বিরত রাখিবার চেষ্টা অত্যন্ত আবশ্যকীয়।

অকারণে বা সামান্য কারণে কাহাকেও কখনও ক্লেশ দিও না, কিন্তু তোমার চরিত্র-ধন আবর্জ্জনা-স্তূপে নিক্ষেপ না করিলে যদি একজন লম্পটের অত্যন্ত দুঃখ হয়, তবে এই স্থলে তাহার দুঃখের পানে তাকাইবার প্রয়োজন নাই। একজন লম্পট

রাত্রিতে তোমার সহিত একই বিছানায় না শুইতে পারিলে মনে বড়ই ব্যথিত হয়, এই জন্য তুমি তাহাকে তোমার সহিত এক ঘরে থাকিতে দিতে পার না বা তাহার সহিত এক শয্যায়ও শয়ন করিতে পার না। একজন চোর তোমার পকেট কাটিতে না পারিলে মনে বড়ই বেদনা বোধ করে, এই জন্য তুমি তাহাকে পকেট কাটিবার সুযোগ দিতে পার না। একজন পরপীড়ক ব্যক্তি অপরের অনিষ্ট সাধন করিবার জন্য তোমার সাহায্য না পাইলে বড়ই ক্ষুব্ধ হইবে, এই যুক্তিতে তুমি তাহাকে অসৎ-কার্য্যে সহায়তা করিতে পার না। জীবে দয়া করিতে হইবে বলিয়া অপাত্রে দয়া করিতে হইবে, এমন কোনও ভ্রান্ত ধারণা যেন তোমাদের না থাকে। দয়ার পাত্রকেই দয়া করিতে হয়, অসৎ, ইতর, হীনবুদ্ধি, নীচপ্রকৃতি, পরানিষ্টপরায়ণ, অপরের চরিত্রের ক্ষতিকারক ব্যক্তিদের অন্যায় কাজে সাহায্য করিবার জন্য তুমি কখনও এই যুক্তির আশ্রয় লইতে পার না যে, ইহা না করিলে, আহা, তাহার মনে কতই না জানি কষ্ট হইবে। একজন পরনিন্দক ব্যক্তি তোমার কাছে বসিয়া বসিয়া পরনিন্দা করিবে, আর তুমি তাহা শুনিতে অস্বীকার করিলে তাহার মনে কষ্ট হইবে, এই কথা ভাবিয়া তাহার কাছে পরনিন্দা তুমি শুনিতে কিছুতেই রাজি হইতে পার না। তোমার দেশের স্বাধীনতা কাড়িয়া না লইলে এক দেশের লোকের মনে বড় কষ্ট হয়, তোমার জাতিকে পদ-তলে চাপিয়া রাখিতে না

পারিলে এক জাতির লোকদের প্রাণে বাধা বাজে, এই জন্য তাহাদের প্রতি দয়া করিয়া তোমার দেশের স্বাধীনতা হরণে ও তোমার দেশবাসীদের ক্রীতদাসে পরিণত করায় যদি তুমি বাধা না দেও, তবে ত তুমি মনুষ্য-নামেরই যোগ্য নহ। স্বেচ্ছায় পরপীড়ন করিবে না, কিন্তু কেহ অন্যায় ভাবে পীড়ন করিতে আসিলে তাহাতে বাধা না দেওয়া পাপ।

জগৎ-কল্যাণের সঙ্কল্প

প্রতিদিন কিয়ৎকাল "সমগ্র জগতের মঙ্গল হউক", এরূপ চিন্তা করিবে। দেশ-কাল-পাত্র এবং জাতিবর্ণ-নির্ব্বিশেষে নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের সকলের মঙ্গল কামনা করিবে। কাহাকেও বাদ দিয়া নয়, কাহাকেও উপেক্ষা করিয়া নয়, মঙ্গল-প্রার্থনায় সঙ্কীর্ণতার স্থান যেন না থাকে। কারণ, অপরের মঙ্গল চাহিয়া তুমি নিজেরই মঙ্গল সাধিতেছ।

প্রতিনিয়ত চিন্তা করিবে যে, তোমার জগন্মঙ্গলকারিণী শক্তি দিনের পর দিন কেবলই বাড়িতেছে। নিজেকে নিয়ত জগতের কল্যাণ-কর্ম্মে অগ্রসর হইতেই মনে মনে দেখিতে থাকিবে। সর্ব্বদা ভাবিবে, তোমার জন্ম জগতের মঙ্গলের জন্য, তোমার দেহাবসানও হইবে জগতেরই কল্যাণ-সাধন করিতে করিতেই। বাল্যে, যৌবনে, প্রৌঢ়ে, বার্দ্ধক্যে, কৌমার্য্যে, বিবাহিত জীবনে, একক সাধনায়, সামাজিক আচরণে, নিভৃত

তপস্যায়, সহস্র নরনারীর সমবেত উপাসনায়, জনকোলাহল-মুখর ভাষণ-মঞ্চে সর্ব্বদা সর্ব্বাবস্থায় তুমি কেবল জগতের কল্যাণ-সাধনের সামর্থ্যই সঞ্চয় করিতেছ। যে দিবানিশি ইহা ভাবে, তাহার জীবন অজ্ঞাতসারে জগৎ-কল্যাণেরই দিকে ধাবিত হইতে থাকে।

একদিকে যেমন নিজেকে জগৎ-কল্যাণকারী করিয়া গড়িয়া তুলিবার এই দুর্জ্জয় সঙ্কল্প করিতে থাকিবে, অপরদিকে আবার তেমন অপরাপর সকলকে জগৎ-কল্যাণকারী রূপে গড়িয়া তুলিবার জন্য প্রবল সঙ্কল্পকে প্রেরণ করিবে। যেখানে যাহার কথা মনে হইবে, তাহাকেই অচিরকাল-মধ্যে জগতের কল্যাণকারী করিয়া তুলিবার জন্য মনে মনে তোমার প্রবল ইচ্ছাকে প্রেরণ করিতে থাকিবে। প্রকাশ্যে প্রচারের দ্বারা যে কাজ সম্ভব হয় না, কাহারও সম্পর্কে অবিরাম চিন্তনের দ্বারা তাহাও সম্ভব হইয়া থাকে। এই ভাবে আমি আমার নিজের জীবনে কত অলসকে কর্ম্মঠ করিয়াছি, দুশ্চরিত্রকে চরিত্রবান করিয়াছি। যাহা আমি একজন সাধারণ মানব হইয়া করিয়াছি, তাহা তোমরা অবশ্যই করিতে পারিবে। তোমরা তোমাদের বিমল ইচ্ছাকে এই ভাবে নিখিল ভুবনের পবিত্রতা বিধানের জন্য প্রয়োগ করিতে থাক।

শক্তি বাড়ে প্রয়োগে,—অপপ্রয়োগে নহে। যাহাকে কুশলান্বিত করিবার জন্য তোমার চিন্তা-শক্তির প্রয়োগ এবং

ইচ্ছাশক্তির নিয়োগ, সে যদি এমন ব্যক্তি হইয়া থাকে যে, তাহার চিন্তনে স্বভাবতঃই তোমার মনে হীন, নীচ, ঘৃণ্য প্রবৃত্তি-সমূহের প্রাবল্য ঘটে, লালসা, কামাতুরতা, ঘৃণা, ঈর্ষা বা বিদ্বেষের সঞ্চার হয়, তবে এমন লোক সম্পর্কে, চিন্তা ও ইচ্ছার প্রয়োগ সম্পর্কে সম্পূর্ণ বিরত রহিবে।

প্রত্যহ নির্দ্দিষ্ট একটী সময়ে একই ব্যক্তির চরিত্র-পরিবর্ত্তনের তীব্র চিন্তার অনুশীলনের দ্বারা সহজে নিকৃষ্ট পাত্রকে উৎকৃষ্ট পথে প্রধাবিত করা যায়।

অভয় সাধনা

ভয় জীবনের বিকাশকে সঙ্কুচিত করে, অভয় জীবনকে শৌর্য্যময় ও স্বচ্ছন্দ করে। ভয়ই মৃত্যু, অভয়ই জীবন। প্রত্যহ চিন্তা করিবে, ভয় তোমার নাই। ভূতের ভয়, প্রেতের ভয়, লোকের ভয়, রিপুর ভয়, শোকের ভয়, দুঃখের ভয়, অপমানের ভয়, মৃত্যুর ভয়, সকল ভয়ই বর্জ্জনীয়, সকল ভয়ই অসত্য। জীবনের প্রত্যেকটি স্তরে, কর্ত্তব্যের প্রত্যেকটি পাদবিক্ষেপে নির্ভীক নিঃশঙ্কচিত্তে চলিতে হইবে। ইহাই মনুষ্যত্বের প্রমাণ এবং প্রাণ। অবশ্য, পাপের ভয় ও অধর্ম্মের ভয় থাকা প্রত্যেকেরই প্রয়োজন এবং পাপকার্য্য ও অধর্ম্মানুষ্ঠান হইতে বিরত থাকা অত্যন্ত আবশ্যকীয়। অনুচিত ভয়ই প্রকৃত ভয় এবং তাহাই বর্জ্জনীয়।

"ভয় আমার নাই, আমি অভয়ের সন্তান"—এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে ভয় দূর হয়। "ভূত প্রেত আমার কোনও অনিষ্ট করিতে পারে না, আমি ভূতভাবন প্রমথপতির সন্তান,"—এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে ভূতের ভয় দূর হয়। "অশোক পরমাত্মার আমি অংশস্বরূপ,—এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে শোকভয়, দুঃখভয় দূরীভূত হয়। "মানাপমানের আমি অতীত" —এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে অসম্মান-ভয় দূরে যায়। "অমৃতের আমি পুত্র, মৃত্যুঞ্জয়ের আমি সন্তান, মরণ আমাকে ভয় বাসে, আমি জরামৃত্যুর অধীন নহি, অবিনশ্বর পরমাত্মার আমি বিকাশবিগ্রহ," এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে মৃত্যুভয় দূরীভূত হয়।

জগতে অনেক ভীরু কাপুরুষ ভয় দূর করিয়া জীবনে অসাধ্য সাধন করিয়াছেন, কীর্ত্তিমান্ হইয়াছেন। তুমিও ভয় দূর করিতে পারিবে। ভয়কে জয় করিবার জন্য চেষ্টা চাই।

ভয়কে যে জয় সত্যই করা যায়, এই বিশ্বাসটীকে অন্তরে গভীর ভাবে প্রোথিত কর।

ভয়হীনদের জীবন হইতে দৃষ্টান্ত গ্রহণ কর এবং ভয়ভীতদের নিকটে আদর্শস্থল ও অনুকরণীয় হও। ভীরুরা তোমাকে দেখিয়া, তোমার কথা ও আচরণ দেখিয়া বিগতভীঃ হউক।

অবশ্য মনে রাখিও, নির্ভীক হওয়া আর উদ্ধত বা দুর্বিনীত হওয়া এক কথা নহে।

দিনলিপির এই বহিখানা ফুরাইয়া গেলে কি করিবে ?

আর একখানা নূতন "দিনলিপি বা দৈনিক আত্মশোধন" বহি তুমি কিনিয়া লইলে অযাচক আশ্রমের লাভ। কিন্তু অযাচক আশ্রম তোমার কাছে আর্থিক লাভের প্রত্যাশী নহেন। তুমি ইচ্ছা করিলে দিনলিপি রাখিবার ঘরগুলি একখানা বড় খাতায় পেন্সিল দিয়া দাগ কাটিয়া তাহাতে এই পুস্তকের আদর্শ অনুযায়ী নম্বর বসাইয়া নিয়মিত দিনলিপি রাখিতে পার।

বিশেষ স্মরণীয় কথা

আমার পরম স্নেহের কিশোর ও কিশোরীগণ, দিনলিপি যে তোমরা প্রত্যেকে রাখিতেছ, ইহাই একটি বিরাট প্রমাণ যে, তোমরা সাধারণ ছেলে বা মেয়েদের অপেক্ষা অনেক উচ্চাকাঙ্ক্ষা-সম্পন্ন। তোমাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষা দিনের পর দিন যাহাতে সত্যই উন্নততর করিয়া তুলিতে পার, তাহার জন্য তোমাদের সর্বাগ্রে প্রয়োজন অতুলন আত্মবিশ্বাসের। আত্ম-বিশ্বাসের যে কি শক্তি, তাহা কেহ তোমাদিগকে বলে নাই বলিয়াই তোমরা জান না। আমি সহস্র সহস্র বালক-বালিকা, যুবক-যুবতীকে আত্মবিশ্বাসের শিক্ষা দিয়াছি। আত্মবিশ্বাসের বলে তাহারা কলুষ-কর্দম অতিক্রম করিয়া দিব্য জীবনের আস্বাদন পাইয়াছে। তোমাদিগকেও আমি আত্মবিশ্বাসী

করিতে চাহি। প্রতিদিন দিনলিপি লিখিবার কালে তোমরা কিছুকাল এই চিন্তাটি করিবে যে, আজ বা অতীতে তুমি যেই ভুলটিই করিয়া থাক না কেন, তুমি কিছুতেই চিরকাল তোমার উপরে কোনও ভুলের, অন্যায়ের বা দুর্বলতার রাজত্ব থাকিতে দিবে না। প্রতিদিন শয্যা হইতে গাত্রোত্থান কালে একবার, প্রতিদিন শয্যায় নিদ্রিত হইবার কালে একবার এই চিন্তা অতি প্রবল আত্মবিশ্বাসের সহিত করিবে যে, নিখিল বিশ্বের হিতসাধনের জন্যই তোমার জন্ম হইয়াছে এবং সেই জন্মকে তুমি সার্থক করিবেই, তাহাকে বৃথা যাইতে দিবে না। তোমারই গৃহের চারি পার্শ্বে কত শত শত লোক নিতান্ত জঘন্য জীবন যাপন করিয়াও মনে মনে কতই তৃপ্ত রহিয়াছে, তাহারা কোনও অবস্থায়ই তোমার আদর্শ নহে, তাহাদের জীবনের পুনরাবৃত্তি তোমার জীবনে ঘটিতে তুমি কিছুতেই দিবে না। অতি নিকৃষ্ট লক্ষ্যকে চোখের সামনে রাখিয়া যাহারা নিয়ত ইতর সুখে মজিয়া রহিয়াছে, তাহাদের আচরণ অপর যে-কেহই অনুসরণ করুক না কেন, তুমি কখনও করিবে না। তাহাদের কুরুচি, কুপ্রবৃত্তি, কদাচার তোমার জীবনের অতি ক্ষুদ্রতম অংশেও যাহাতে প্রবেশ করিতে না পারে, তাহার জন্য বিপুল-সঙ্কল্পারূঢ় হইয়াই তুমি এই "দিনলিপি"র অনুসরণ করিতে আরম্ভ করিয়াছ। তোমার চেষ্টা যেন কখনও না হয় শিথিল, তোমার আত্মবিশ্বাস যেন কখনও না হয় দুর্বল, তোমার অগ্রগতি যেন

কখনও না হয় মন্থর। জীবনের গঠনের পথে তীব্রবেগে ও সুনিশ্চিত পদসঞ্চারে অগ্রসর হইতে থাক। বিশ্বাসীর পরাজয় নাই,—তুমি তোমার সাফল্যে পরিপূর্ণ বিশ্বাস লইয়া পথ চল। আত্ম-গঠনের প্রতিটি সৎপ্রয়াসে শ্রীভগবান্ তোমার সহায়ক থাকিবেন, আমি তোমার সঙ্গী থাকিব।

আমি কেমন করিয়া তোমার সঙ্গী থাকিব, নিশ্চয়ই ইহা নিয়া তোমার মনে কৌতূহলের সৃষ্টি হইয়াছে। ভগবান্ আমাকে অবতার হইবার শক্তি দিয়া পাঠাইয়াছিলেন, অবতারের পূজা আমি প্রত্যাখ্যান করিয়াছি। মন্দিরে মন্দিরে আমার প্রতিমূর্ত্তির পূজা হইবে, ভগবান্ আমাকে এই শক্তি দিয়া পাঠাইয়াছিলেন। আমি সেই প্রলোভনেও মজি নাই। আমি তোমাদের নিত্যসঙ্গী হইবারই জন্য তপস্যা করিয়াছি।

॥ সমাপ্ত ॥

"পতিত, অধম, অনাথের লাগি'
পরাণ যাহার কাঁদে,
অমল প্রীতির প্রসূন-মালায়,
সেই ত' আমারে বাঁধে॥"

—স্বরূপানন্দ